

SPRID DINA GODA VANOR!

*Var snäll mot andra så
är du snäll mot dig själv.*



När någon är snäll blir man glad. Men visste du att man blir glad av att vara snäll? Forskare tror att det beror på att hormonet dopamin frisätts i hjärnan när vi är snälla vilket gör att vi mår bra. Men inte nog med det, snällhet verkar dessutom sänka blodtrycket och minska stress. Det smittar också av sig, så ju snällare du är desto snällare blir andra. Så gör något snällt, varje dag!



**Eko är en god vana!
Nu är all minimjök eko.
Gå in på arla.se/eko
så får du veta varför.**