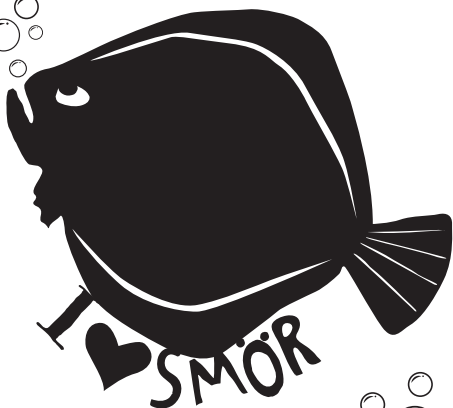


MATLYCKA!



Kan en smörstekt piggvar göra oss lyckligare?

Många jagar efter lycka genom att bara tänka på sig själva. Samtidigt visar forskningen att en viktig förutsättning för lycka är gemenskap. Ett bra lyckotips är alltså att tänka mer på andra och umgås oftare.

Hjärnans må-bra-hormon oxytocin frigörs av närhet, beröring och genom att vara med människor vi tycker om. Det gör att vi känner oss lugna, trygga, blir en bättre vän och klarar motgångar bättre. Matlagning är ett jättebra sätt att umgås på.

Vi vill bidra till att fler ska må bra och har tillsammans med

Årets kock 2016 tagit fram några recept som utmanar både matlagningen och smaklökarna. Du hittar dem, och fler må-bra-tips från vår lyckoexpert, på arla.se/matlycka

