ALVÁS

Egy fárasztó nap után
mély álomba merülünk,
reggelig fel sem ébredünk.



pulzus változása -25

A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

Lazulás

Egy nyári délutánon a függőágyban heverészve nézegetjük a fák levelén átütő napfény játékát.



A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

VÉRNYOMÁS EMELKEDÉSE

Bevettük a szokásos gyógyszerünket, amelynek hatására emelkedett a vérnyomásunk.



A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

KIHŰLÉS

Egy rövid délutáni kiránduláson nagyon eltévedtünk, és a hideg erdőben éjszakázva nagyon kihűltünk.



A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

SZELLŐZTETÉS

Egész nap sokan ültünk egy zárt szobában, és most végre valaki ablakot nyitott.



A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

NYÚJTÁS

Kimerítő edzés végén hosszan, alaposan lenyújtunk.



A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

LEHEVEREDÉS

Egész nap állva melóztunk, és most végre valahára leheveredhetünk egy pár percre!



PULZUS változása -15

A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

MEDITÁCIÓ

Meditálunk.
A légzésünk nyugodt,
a testünk nyugodt.

pulzus változása -15

A változás oka a **paraszimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **acetilkolin**)

HEGYMÁSZÁS

Magashegyi túrán vagyunk.
Ugyan épp pihenünk,
de itt más a levegő...



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

EDZÉS

Edzésen vagyunk,
hajtunk is, de azért
nem halunk bele.



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

Láz

Már megint itt az influenzajárvány...
Magas lázunk van.



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

VÉRNYOMÁS ESÉSE

Sok folyadékot vesztettünk egy ronda betegségben. Épp felálltunk a betegágyból, a vérnyomásunk pedig lezuhant.



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

KOFFEIN

A kelleténél több koffeint fogyasztottunk (kávé vagy energiaital formájában, opcionális).



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

DÜH

Heves veszekedésbe keveredtünk valakivel, aki jogtalanul megvádolt, rágalmazott minket. Elképesztően dühösek vagyunk!



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

VÉRVESZTESÉG

Favágás közben súlyosan megvágtuk magunkat, és az artériás vérzés miatt komolyabb vérveszteséget szenvedtünk.



A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)

LÁMPALÁZ

A március 15-i iskolai ünnepségen a Nemzeti dalt szavaljuk, és rettenetesen izgulunk!

PULZUS változása +25

A változás oka a **szimpatikus** idegrendszer fokozott aktivitása (neurotranszmitter: **noradrenalin**)


PULZUS-
EGYEN-
SÚLY
CER
vus Games