

Niewolnicy nawyków

7 lutego 2024



Dlaczego niektórzy ludzie przez lata nie mogą pozbyć się złych nawyków, a niektórym zdaje się to przychodzić bez problemów? Palenie, kompulsywne jedzenie lub kupowanie, obgryzanie paznokci. Wszyscy mamy zwyczaje, których chcielibyśmy się pozbyć, a nasze ciało zbyt często ulega pokusie. Film dokumentalny przedstawia najnowsze badania pokazujące zależności pomiędzy związkami chemicznymi w ludzkim mózgu, przyzwyczajeniem i samokontrolą. Twórcy dokumentu towarzyszą trzem różnym osobom, które próbują zmienić swoje złe nawyki.

Źródło: [YouTube.com](https://www.youtube.com)