标题：最简单改善情绪和幸福感方法：

开头：教你最简单改善情绪和幸福感方法

正文：30分钟阳光浴

10-15分钟冥想

10分钟伸展运动

不超过1小时/每一天

结尾：总觉得每天没时间，try it