

# Il potere nascosto del sorriso

## 7 MOTIVI PER SORRIDERE OGNI GIORNO



01

### TI AIUTA A VIVERE PIÙ A LUNGO

Uno studio del 2010 ha scoperto che un sorriso genuino e intenso allunga la durata complessiva della vita

02

### MIGLIORA L'UMORE

L'atto del sorridere attiva dei percorsi nel cervello che influenzano il tuo stato emotivo



03

### ALLEVIA LO STRESS

Può realmente contribuire a ridurre lo stress perché aumenta gli ormoni dell'umore e diminuisce gli ormoni dello stress, tra cui il cortisolo e l'adrenalina

04

### È CONTAGIOSO

Fa stare bene te, ma di riflesso fa stare bene anche chi è vicino a te



05

### RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Si è più rilassati grazie al rilascio di alcuni neurotrasmettitori. Non solo, è stato dimostrato che sorridere abbassa la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna

06

### RIDUCE IL DOLORE

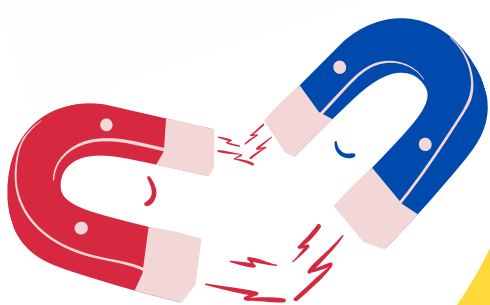
Sorridere rilascia endorfine, altri antidolorifici naturali e serotonina: queste sostanze chimiche del cervello non solo migliorano l'umore, ma rilassano il corpo e riducono il dolore fisico



07

### TI RENDE PIÙ ATTRAENTE

Siamo naturalmente attratti dalle persone che sorridono



**Approfondisci nell'articolo sul blog**



WWW.VIVERE **Shoshin**.it