



SORRIA, FAZ BEM À SAÚDE

Sorrir é das coisas mais simples e contribui para o nosso bem estar e para uma vida saudável.

SORRIR FAZ-NOS SENTIR BEM SENTIMO-NOS BEM E SORRIMOS

Dê mais gargalhadas e não leve tudo tão a sério! Rir é tornar os dias mais leves e deixar de ligar tanto às limitações e adversidades. Rir é uma escolha que tem o poder de transformar o nosso dia, elevar a autoestima e tirarmos maior partido do lado bom da vida.

SABIA QUE

Sorrisos genuínos são gerados pelo inconsciente, o que significa que são reflexos. Quando sentimos prazer, os sinais passam pela zona do nosso cérebro que processa a emoção:



Testa

Pálpebras

Nariz

Bochechas

Boca

BENEFÍCIOS DE UMA BOA GARGALHADA



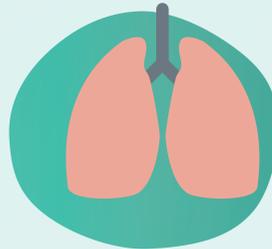
- Reduz o stress
- Diminui a tensão
- Afasta os pensamentos negativos



- Promove a qualidade de sono



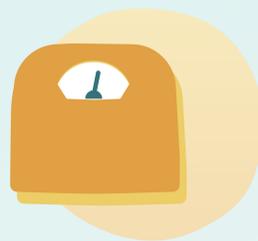
- Ativa a circulação sanguínea



- Melhora a respiração



- Estimula a criatividade
- Aumenta a produtividade



- Queima calorias
- Fortalece a zona abdominal



UMA VIDA MAIS LONGA

Sorrir ajuda-nos a aproveitar a vida e aumenta a probabilidade de viver mais tempo.

Sorrir tem o poder de reduzir o stress e aumentar a nossa capacidade de lidar com situações difíceis.

LEMBRE-SE DE SORRIR HOJE!