

Sorridere fa bene alla salute, per davvero!



Si sorride quando si è felici ma sapevi che è vero anche il contrario?

Sorridere, anche in modo puramente meccanico, **induce un senso di gioia e divertimento** perché provoca il rilascio di endorfine!

Non ci credi? Ecco la prova: 😊

Gli effetti psicologici del sorriso

Hai mai conosciuto qualcuno con il classico “**sorriso da furbetto**”?

Alla base del suo **ingegno** potrebbe proprio esserci l’atto di sorridere, dato che è dimostrato migliori le **funzioni cognitive**, aumentando la **flessibilità mentale** e la capacità di **risolvere i problemi**.

Sconfiggi la matematica con il sorriso!

Gli effetti benefici del sorriso non si riflettono solo su di te,
ma **anche sugli altri**.

Quando si incontra qualcuno con un bel sorriso stampato in faccia l'interazione è subito più piacevole, perché la felicità... è contagiosa!

Questo clima positivo è un **fluidificante sociale** che aiuta a fare amicizia, rinsaldare i legami e creare connessioni con gli altri.

Un sorriso eccezionale per un fisico bestiale

Oltre a rilasciare endorfine, ridere aumenta la **portata respiratoria**, migliorando l'ossigenazione del corpo.

In questo modo i **muscoli si distendono** e la **frequenza cardiaca rallenta**.

La prossima volta che sei in palestra, prova a ridere fortissimo durante un esercizio.

Migliorerai sicuramente il tuo allenamento anche se c'è il rischio di venire allontanati dalla sala...

Sorridere inoltre **diminuisce i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress.

Questo contribuisce a ridurre l'ansia e promuove una sensazione di calma, anche a livello muscolare, dato che il sorriso **allevia la tensione** fisica associata allo stress.

Ora che sai quanto fa bene sorridere
non puoi che voler prenderti ancora
più cura dei tuoi denti, vero?