



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Kendinizle barışık
olup, bolca
gülümseyin
ve hayata
olumlu bakın

Gülmek sadece yüz ifadelerinin değişmesini değil, aynı zamanda vücutta bir dizi kimyasal değişikliklere neden olur. İyi doyurucu bir kahkaha çeşitli organların normal işleyişi için faydalı olan hormonları ve serbest enzimleri salgılamaya yardımcı olur. Bu durum gülme ile beyin ve farklı bezlerin uyarılması arasında bir bağlantıdan kaynaklanmaktadır.

