

Dia Internacional do Riso

18 de janeiro 2019



Descobre o poder do riso!

Dia Internacional do Riso

18 de janeiro 2019

Descobre o poder do riso!

- Liberta endorfina que reduz a sensibilidade à dor, aumenta a disposição física e mental e a resistência
- Melhora a memória e o bom humor
- Trabalha o diafragma e o abdómen, a face, as pernas e os músculos das costas. Rir trabalha o corpo todo
- Favorece a tranquilidade mental que proporciona mais abertura à confiança, à imaginação, à criatividade e ao bem-estar
- As reações emocionais tornam-se mais equilibradas e positivas
- Quando alguém está tenso ou triste, se conseguir sorrir, o processo psíquico pode reverter-se, repondo uma situação de bem-estar

O riso precisa de ser autêntico para ter eficácia!