

# Oggi sdraiati al sole e tirati su di morale

{pb-share}



{pb-buttons}

Sapevi che il sole è amico del **buonumore** e aiuta a combattere la **depressione**? Approfitta specialmente di quello del mattino e stimolerai la produzione di serotonina, l'ormone della serenità. Anche l'abbronzatura influisce sull'umore: oltre a donarti un fantastico colorito, produce endorfine in grado di creare una sensazione di benessere. L'esposizione al **sole** fa sì che l'epidermide sintetizzi **vitamina D**, un **micronutriente** indispensabile per le **ossa** e tantissime funzioni dell'organismo.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.