

Oggi ridi che ti fa bene al cuore



Sapevi che una **risata** piena e fatta di gusto può avere effetti benefici non solo sul tuo **cervello**, ma anche sul tuo **cuore**? Secondo alcuni studi, ridendo poniamo il **sistema cardiovascolare** in una situazione di **stress** positivo, ovvero lo alleniamo continuamente a vasodilatarsi, tant'è che le arterie possono dilatarsi fino al 50%. Inoltre, con la risata la frequenza cardiaca aumenta dal 10 al 20%, perciò se ridi 15 minuti ogni giorno puoi **perdere** 4 kg in un anno. Ridi di più e pensa alla salute!

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.