



## Reír te llena de beneficios

Tenemos que acordarnos de lo importante que es compartir tiempo con las personas que nos rodean, uno de los mejores regalos que puedes regalar y regalarte es una sonrisa.

Cuando nos reímos ejercitamos una gran cantidad de músculos del cuerpo, entre estos el corazón ya que incrementa el flujo vascular y reduce la presión sanguínea.

Además, después de reírnos los músculos se mantienen relajados por un largo tiempo.

### *Reír nos ayuda a:*

- Producir endorfinas que nos favorecen mucho para sentirnos mejor cuando estamos deprimidos o tristes.
- Mejorar la circulación sanguínea, ya que se produce una mayor oxigenación de la sangre.
- Eliminar las toxinas del cuerpo y también nos puede ayudar como analgésico natural.
- Mejora la salud mental ayudando a regular los niveles de distintas hormonas como disminuir el nivel de cortisol, lo que nos baja el nivel de estrés.
- Mejorar tu concentración, memoria y rendimiento.
- Lubricar los ojos de una forma natural.
- El oxígeno que ingresa a los pulmones es mayor por lo que todo el cuerpo recibe una mayor oxigenación, mejorado incluso la piel.



La risa es uno de los mejores remedios naturales que ayuda y trae beneficios a cada parte del cuerpo.

**Reír es contagioso, contagia a los que te rodean!  
Ríete, ríete a carcajadas cada día!**

María Andrea Rivadeneira  
Nutricionista  
0992748590

