

Astenie primăvară. Efectul miraculos al zâmbetului forțat în fața oglinzii

Vlad Manolache / 08 Martie 2019 / 12:28



Descriere foto: Horoscop

Zâmbetul, fie el și forțat, poate "păcăli" creierul. Simona Carniciu a explicat ce se întâmplă atunci când zâmbim și nu avem cea mai bună stare.

Zâmbetul în fața oglinzii are efecte miraculoase asupra stării de bine a organismului. Simona Carniciu, medic specializată în nutriție și boli metabolice a explicat, pentru [DCNews](#), că zâmbetul este asemenea unei terapii și poate face minuni când îl schițăm forțat. În acele momente, creierul este "păcălit" și schimbă radical starea de spirit.

Citește și: [ROBOR la trei luni a scăzut](#)

"Chiar dacă zâmbești forțat, se stimulează, la nivelul central al creierului, niște căi care stimulează practic zâmbetul natural. Este același. Ajută la destresare și de aici, implicit, vin și toate celelalte lucruri bune care se întâmplă cu psihicul și corpul", a declarat Simona Carniciu pentru [DCNews](#).

Citește și: [Facebook, măsuri împotriva unei categorii de mesaje](#)