

DIE VORTEILE DES LACHENS



FÜR DEN KÖRPER

- > Verlangsamt den Herzschlag
- > Macht die Gefäße elastisch
- > Entspannt die Muskeln
- > Fördert die Immunabwehr
 - > Lindert Schmerzen
- > Reguliert den Blutdruck
- > Verbessert den Schlaf



FÜR DAS WOHLBEFINDEN

- > Macht glücklich
- > Schafft soziale Bindungen
- > Steigert das Selbstbewusstsein
- > Reduziert Wutgefühle
- > Verringert Traurigkeit
- > Wirkt negativen Emotionen entgegen



GEGEN STRESS

- > Reduziert Stress
- > Mindert Angstzustände
- > Wirkt negativen Emotionen entgegen
- > Löst Verspannungen



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

