



5 coses que passen a dins del teu cos cada cop que rius i no sabies

[inicentrareport]Cada cop que rius, s'activen diferents processos a dins del teu cervell i a tot el cos. Potser no ho sabies, però riure aporta coses molt saludables. T'expliquem quines són:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense Playbuzz:

Quan riem, el nostre cervell allibera automàticament endorfines. Aquesta substància és l'encarregada de fer-nos sentir felicitat i la mateixa que es produeix quan fem esport.

Està comprovat científicament que després de riure, els nivells d'estrès es redueixen dràsticament. Així que ja ho saps, en èpoques d'examen i estrès, envoltat de persones que et facin riure!

Riure et fa ser més atractiu i accessible, així que tens més probabilitats de lligar. Quan una persona que no et coneix et veu riure, farà que li transmetis més seguretat i benestar i et vegi més atractiu.

En una entrevista de feina, les persones que somriuen tenen més probabilitats de ser contactades que una que estigui seriosa tota l'estona.

També millora la pressió arterial i afavoreix la hiperventilació natural dels pulmons aconseguint el doble d'oxigen en els moments que riem.

[ficientrareport]