



Així és com pots regular l'hormona de l'estrès

[inicentrareport]El cortisol o l'hormona de l'estrès és una substància indispensable per a la nostra supervivència. Es produeix a les glàndules suprarenals i la seva alliberació depèn dels senyals que el cervell envia a l'adenohipòfisi. A diferència del que molts solen pensar i tot i que estigui associat amb l'estrès, el cortisol no és dolent.

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

[/playbuzz]

[ficentrareport]