



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 10/08/2023 a les 08:00

Per què és important que facis plans amb els amics aquest estiu?

[inicentrareport] **Passar temps amb els amics té un efecte molt positiu en la nostra ment.** Com indica un nou informe del Global Council on Brain Health, "**passar temps amb amics és sorprenentment important per la salut cerebral a mesura que envellim**", explica Sarah Lock, directora executiva del Consell i vicepresidenta sènior de l'organització sense ànim de lucre estatunidenc.

L'estiu és el millor moment per veure els amics, ja que els dies són més llargs i les ganes de fer plans augmenten. Fer excursions, anar a festivals de música, al cinema... idees ideals per sortir de la rutina, relaxar-te i desconnectar. I, si ets una persona que tendeix a preocupar-se per tot, notaràs que **el teu humor millora molt després d'estar amb els amics**.

Així doncs, **comunica't amb els teus amics tot el que puguis**. Encara que sigui digitalment, és millor això que res. L'important és que no perdis la relació i que aprofitis cada petita oportunitat per retrobar-te amb ells. **També pots provar nous hobbies i així establir nous vincles, veuràs que el teu cervell t'ho agrairà.**

[ficentrareport]