

Wellness Tidbits



AYUDA A TU SALUD CON HUMOR

¿A quién no le gusta una buena carcajada? ¿Conoces el tipo que te duele el estómago, te duelen las mejillas y te lloriquean los ojos? Bueno, reír no solo es divertido, también es bueno para la salud.

Beneficios para la salud de la risa

La risa te hace sentir mejor en el momento y tiene beneficios a largo plazo:

- Reduce el estrés en el cuerpo al liberar endorfinas en el cerebro.
- Puede bajar la presión arterial.
- Mejora el sistema inmunológico.

Date una dosis de risa

Es fácil incorporar una risa saludable a tu día. Considere estas ideas:

- Cuelgue fotos tontas de su familia y amigos, tiras cómicas o bromas en su hogar y oficina.
- Organice una noche de juegos con familiares y amigos.
- Busque el lado positivo o los aspectos cómicos de las luchas diarias. Asóciase con otros que intentan hacer lo mismo.

Ya sabes lo que dicen ... la risa es contagiosa. ¡Por lo tanto, distribuya algunos para beneficiar su salud y la salud de quienes lo rodean!



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea la información anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o falso: La risa tiene beneficios a largo plazo, como reducir la presión arterial, reducir el estrés y mejorar el sistema inmunológico

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

