

# CÜIDADO!

Sua boca pode causar uma epidemia:  
rir é altamente contagioso!

## E faz bem pra corpo e mente

Rir é terapêutico: libera serotonina e endorfina, hormônio responsável pela sensação de felicidade, e relaxa o corpo, aliviando o estresse e a tensão.

## Combate o envelhecimento

Em uma gargalhada, você movimentada 84 músculos faciais, melhorando a elasticidade da pele e combatendo rugas e flacidez.

## Melhora a pressão sanguínea e o colesterol

As risadas aumentam o fluxo sanguíneo em até 22%, reduzindo a pressão arterial. E elevam em até 26% os níveis do HDL, o bom colesterol.

## Não acredita?

Sorria mais! Teste positivo para a alegria e contamine a todos com suas risadas. E continue se cuidando com mais dicas de saúde e bem-estar em [dorconsultoria.com.br/campanhas](http://dorconsultoria.com.br/campanhas).

## Estreita as relações sociais

Sorrir espontaneamente gera empatia e otimismo em quem nos cerca, facilitando as relações de amizade e confiança.

