

Улыбка залог здоровья!



PAULA ANDRADE  
PHOTOGRAPHY

Даже от вещей, которые  
заставляют плакать,  
можно улыбнуться.



**Улыбка –  
самая легко распознаваемая эмоция лица**

▶ Улыбка запускает определенные процессы в мозге человека, активируя связь «мозг-тело».

**Так чем полезна улыбка?**





# 1. Улыбка делает нас счастливыми (даже при плохом настроении)

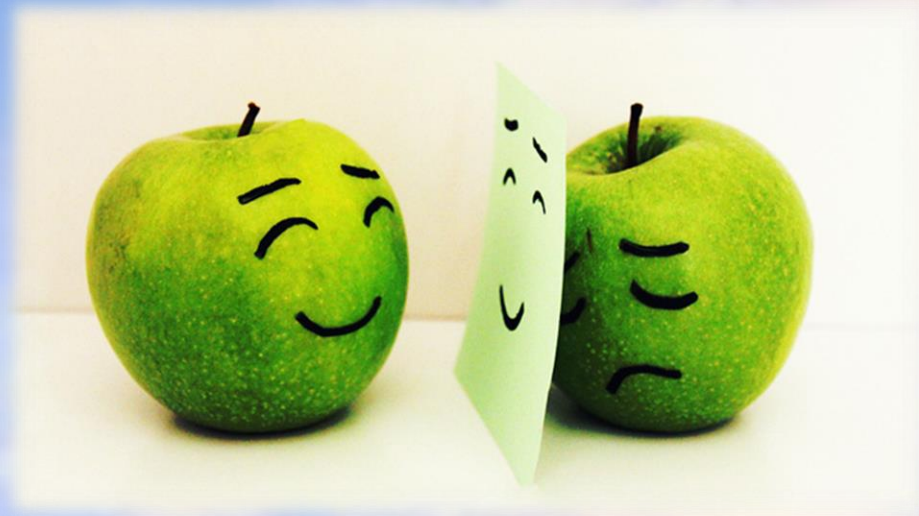
---

- ▶ Обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать различного рода эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований. Но исследования показывают и обратную сторону: нахмурившись, люди начинают чувствовать себя несчастливыми



## 2. Улыбка делает счастливыми окружающих тебя людей

- ▶ Улыбка – заразительна. Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося друга или подругу, и человек невольно начинает делать то же самое. Забавно, правда? Когда кто-то улыбается, он заражает хорошим настроением других людей. Улыбающийся человек приносит счастье



### 3. Улыбка делает нас более привлекательными

---

- ▶ Мы обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Существует фактор притяжения: мы хотим знать, кто и зачем улыбается. Хмурость и гримасы отталкивают людей, а улыбка привлекает.





## 4. Улыбка помогает снять стресс

---

- ▶ Улыбка помогает избавиться от усталости и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги. Когда сигналы, что мы счастливы (даже если это и не совсем так ... в данный момент), достигают мозга, организм, как правило, уменьшает частоту дыхания и сердечных сокращений



## 5. Улыбка более привлекательна, чем макияж

---

- ▶ 69% людей считают, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику





## 6. Улыбка положительно влияет на здоровье

---

- ▶ Улыбка помогает иммунной системе работать лучше. Когда вы улыбаетесь, вы более расслаблены. Смех также улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы



## 7. Улыбка делает вас успешней

---

- ▶ Улыбающиеся люди выглядят более уверенно. «Наденьте» улыбку на важное мероприятие и люди будут реагировать на вас по-другому. Согласно исследованиям, опрошенные склонны считать, что такие люди более привлекательны, уверены в себе, порядочны и решительны



# УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

