

SĂNĂTATEA MINTALĂ OPERAȚIUNEA SURÂS



Zâmbetul vă ajută să vă simțiți calm și în control.

Când zâmbiți în corp se eliberează endorfinele (hormonii fericirii) și se reduce eliberarea de cortizol, hormonul de stres.

Zâmbetul vă face să vă simțiți mai bine în propria piele.