

Почему объятия полезны для здоровья



Обнимайтесь чаще!

По мнению ученых, ежедневные объятия от 3 до 7 раз укрепляют иммунную систему и психику, а более 8 раз – позволяют человеку обрести полное счастье

Учеными доказано, что объятия в раннем возрасте помогают сформировать в человеке умение любить. Если ребенка до 7 лет лишить объятий, то он будет не способен любить других. Из него может вырасти психически неуравновешенный человек или социопат.

В современном мире мы подвержены стрессам и стараемся разными способами им противостоять. Один из самых простых и доступных — обыкновенные объятия!!! Научные исследования подтвердили, что они действуют на нас умиротворяюще и делают счастливее.