

# LOS BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS

¿Sabías que los abrazos ...

REDUCEN  
LA PRESIÓN  
ARTERIAL

RELAJAN LOS  
MÚSCULOS

FORTALECEN EL  
SISTEMA INMUNITARIO  
ADIÓS A LOS CATARROS ;-)

MEJORAN LA  
CONFIANZA  
EN UNO MISMO  
(ESPECIALMENTE EN EL  
CASO DE LOS NIÑOS)

REDUCEN EL ESTRÉS  
Y LA **ANSIEDAD**

LIBERAN LA  
**DOPAMINA**,  
LA HORMONA  
DEL PLACER,  
RESPONSABLE  
DEL BUEN  
HUMOR Y DE  
**SENTIRNOS  
BIEN**



Fuente : madame.lefigaro.fr / France info



ALGUNOS ESTUDIOS RECOMIENDAN  
**7 MINUTOS DE ABRAZOS** Y  
MIMOS AL DÍA PARA SENTIRNOS FELICES.

A veces una caricia o un  
abrazo basta para hacer  
que todo vaya mejor.

Entonces, ¿a qué esperas para dar abrazos?