

# **Piadas** **professor-aluno**



**Nagi Satya**

## Piadas professor-aluno

Uma boa risada tem grandes efeitos de longo prazo. Quando você começa a rir, não apenas aliviar sua carga mental, ele realmente provoca mudanças físicas no seu corpo. O riso pode estimular muitos órgãos. O riso aumenta a ingestão de ar rico em oxigênio, estimula o coração, pulmões e músculos, e aumenta as endorfinas que são liberadas pelo cérebro. O riso também pode estimular a circulação e relaxamento muscular ajuda, o que ajuda a reduzir alguns dos sintomas físicos de estresse. O riso pode aliviar a dor, fazendo com que o organismo a produzir seus próprios analgésicos naturais. O riso também pode quebrar o ciclo dor-espasmo comum a alguns distúrbios musculares e aumentar a satisfação pessoal. O riso também pode torná-lo mais fácil de lidar com situações difíceis. Ele também ajuda a conectar com outras pessoas. Muitas pessoas sofrem de depressão, por vezes devido a doenças crônicas. O riso pode ajudar a diminuir a sua depressão e ansiedade, e fazer você se sentir mais feliz. Este "Piadas E-book 'de nosso é um esforço para dissolver as tensões em uma solução de sorrisos, risos e gargalhadas.

[Clique aqui para obter este livro](#)