



Conform celor mai recente studii, doar 6 minute de citit îți pot reduce nivelul de stres cu 68%, mai mult decât orice altă activitate menită să te relaxeze. Doctorul David Lewis, de la Universitatea din Sussex, a elaborat un studiu pentru care participanții erau angajați în diverse activități, cu scopul de a le crește nivelul de stres și ritmul cardiac. Ulterior, aceștia erau puși să întreprindă activități care să le reducă nivelul de stres dobândit. Astfel s-a descoperit că cititul este cea mai bună metodă de a te elibera de stres, mai eficientă decât muzica, plimbările sau jocurile video. A doua cea mai eficientă metodă de a scăpa de stres este relaxarea prin muzică, care reduce stresul cu 61%, urmată de o plimbare în aer liber, care a înregistrat un procent de 42%, în timp ce jocurile video combat stresul cu doar 21%.

Articol integral pe

Adevarul.ro