

REMÉDIO PARA O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO.

A música é capaz de influenciar não só o estado mental, como também o físico.



ACALMA

Diminui os níveis de cortisol, combatendo o estresse. No trânsito, ajuda o motorista a melhorar seu humor.



RELAXA

Tem a mesma função de uma massagem e pode induzir a um estado meditativo, combatendo a ansiedade.



FORTALECE A MEMÓRIA

Estimula novos caminhos e novas ligações no cérebro, podendo aumentar o desempenho em tarefas cognitivas.

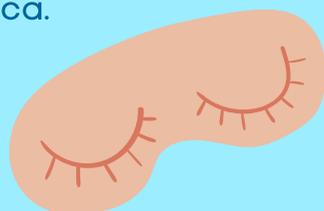
AMENIZA A DOR

Ouvir ou cantar uma canção faz com que mudemos o foco, distraindo a dor e a atenção dada ao problema.



MELHORA A QUALIDADE DO SONO

Pessoas que escutam músicas relaxantes antes de dormir têm um sono melhor do que aqueles que não ouviram música.



MELHORA A COMUNICAÇÃO

Músicas possuem tempos e cadências diferentes da fala, sendo assim, uma forma alternativa de organizar suas idéias.



AJUDA A COMER MENOS

Uma música mais lenta durante o jantar pode te fazer comer menos, já que vai mastigar num ritmo mais devagar e se sentir saciado com menos comida.



CONTRIBUI PARA SUA FELICIDADE

Libera altos níveis de dopamina, causando felicidade. Esse impulso dura aproximadamente 15 minutos após ouvir sua música favorita.

