

PRUEBAS LIBRES PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE T. S. EN MEDIACIÓN COMUNICATIVA. CURSO 2019/2020. (CONVOCATORIA JUNIO 2020).

10 beneficios de respirar aire puro

1º Estimula el sistema inmunológico

El aire puro estimula y fortalece el sistema inmune del cuerpo, esto a su vez permite controlar los síntomas de afecciones respiratorias, alérgicas y asmáticas. Ya que son las alteraciones que más atacan el sistema respiratorio.

2º Favorece la oxigenación celular

Al inhalar oxígeno sin los contaminantes habituales que suelen abundar en espacios impurificados, la oxigenación celular del organismo se torna favorecida. Evitando así la acumulación de agentes externos que puedan dañar al organismo.

3º Propicia la eliminación de toxinas acumuladas

El aire puro estimula la eliminación de toxinas y células muertas acumuladas que solo conllevan a una retención de líquidos y otras afecciones que generan molestias.

4º Relaja el sistema nervioso

Al respirar aire puro de forma consecuente se reducen los niveles de estrés y ansiedad.

5º Potencia los niveles de energía

El organismo se recarga de sensaciones positivas, ya que absorbe más energía y ánimo.

6º Mejora la oxigenación de la piel

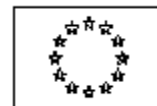
La piel se torna con menos sequedad y arrugas, por lo que el cutis se ve más resplandeciente. Además, estimula el colágeno y la elastina.

7º Equilibra las funciones del organismo

Una vez que el oxígeno que inhalamos a través del aire fresco entra en el organismo, se equilibran todas las funciones vitales. Pues este compuesto actúa como un combustible de gran calidad, mejorando el rendimiento de las funciones vitales.

8º Optimiza el rendimiento físico

Al reducir los agentes contaminantes habituales en aires infectados, y suministrar oxígeno purificado, se mejora el rendimiento físico.



9º Renueva el aura interna

Llenar el organismo de aire fresco suprime la energía negativa y preocupaciones del día a día. Y permite la circulación de la serenidad y paz interior.

10º Acelera el proceso de recuperación tras una rutina física

Finalmente, inhalar aire fresco agiliza el proceso de recuperación al término del ejercicio físico. Pues el organismo está recargado y vitalizado de oxígeno libre de contaminantes.

Estos son solo algunos de los grandiosos beneficios de respirar aire fresco y puro.