

## Comprar flores puede reducir el estrés en el trabajo

Un estudio realizado por la Universidad de Chiba en Japón encontró que los empleados que tenían un jarrón de rosas rosadas en su escritorio se calmaban fisiológicamente, incluso después de solo cuatro minutos. El olor a rosas es tan relajante que ha sido demostrado en experimentos que hace que las personas sean mejores conductoras: más lentas, más relajadas y menos propensas a accidentes.

Otro estudio, que utilizó un EEG para medir la actividad cerebral mientras los participantes miraban flores, descubrió que las flores amarillas eran las mejores para aumentar la productividad y el pensamiento creativo.

## Cómo la naturaleza puede mejorar nuestra salud

Kathy Willis, profesora de biodiversidad en Oxford, ha escrito un nuevo libro sobre la ciencia emergente del impacto de la naturaleza en nuestra salud. El libro está lleno de consejos prácticos que muestran cómo aumentar nuestra exposición a las plantas, incluso en pequeñas cantidades, puede marcar una diferencia significativa.

| Efecto                               | Flor             |
|--------------------------------------|------------------|
| Calma fisiológica                    | Rosas rosadas    |
| Productividad y pensamiento creativo | Flores amarillas |

## La ciencia detrás del efecto de las flores

Los científicos creen que estamos biológicamente predispuestos a prestar atención a las escenas naturales y que cuando lo hacemos, nos induce un estado emocional más positivo. Los experimentos han demostrado que mirar la vegetación provoca cambios fisiológicos que nos hacen más resistentes al estrés.

[arbety nao consigo sacar](#)

s nós caminhamos através da marina escura às 3h30, eu engoli a última mordida de minha banana depois jogued na pele **betesportes** uma pilha dos outros no cai doca. Banana são considerados para trazer má sorte nos barcos que precisávamos toda boa fortuna poderíamos convocar fazer o próximo 750 frio selvagem milhas aquática (R2AK) estava prestees começar E Eu era tripulação numa das 44 equipes apenas destinado à primeira linha;

Mais de 100 aventureiros dos quatro países convergiram **betesportes** Port TownSend, perto Seattle (Seattle), para testar **betesportes** coragem contra os elementos imprevisíveis na famosa Passagem Interior do Noroeste Pacífico. Nosso objetivo era chegar a Ketchikan antes que o "Grim Sweeper" - um barco lentamente segue pilotos até ao curso- nos tocasse fora da pista!

Ao contrário de outras corridas à vela que estão repletas com regulamentos complexos, a Corrida para o Alasca é propositadamente simples: sem motores e nenhum apoio externo. Minha equipe - um trio das mulheres **betesportes** seus 40 anos chamado Sail Like A Mother- foram unânime quanto ao motivo pelo qual estávamos participando da corrida ; esperávamos por uma reinicialização na meia idade média

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betesportes

Palavras-chave: **betesportes - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-11