

## Fit durch Lachen

Lachen ist eigentlich ein Ganzkörpertraining! Ja, denn 80 Lachmuskeln sind dabei im Einsatz und nur 17 davon im Gesicht. Wer 10 Min. herzlich lacht, verbrennt dabei auch ca. 50 Kilokalorien. Und die dabei freigesetzten Glückshormone vertreiben zudem Stress und stärken ganz nebenbei auch noch das Immunsystem. Nicht schlecht, oder?

