

Διάβασμα: Τα 5 μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυτή την περίοδο ίσως είναι πιο εύκολο για τους περισσότερους να βρουν χρόνο για διάβασμα.

Ακόμη όμως και αν το πρόγραμμά είναι φορτωμένο αξίζει τον κόπο να ξεκλέψετε λίγο χρόνο για αυτόν το σκοπό.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι έχετε τουλάχιστον 5 καλούς λόγους για να το πράξετε.

1. Εκπαιδεύει τον εγκέφαλο μας

Ένα από τα οφέλη της ανάγνωσης βιβλίων είναι ότι βοηθάει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί σωστά. Το διάβασμα αποτελεί μια καλή άσκηση για το μυαλό και το νου μας. ([περισσότερα...](#))