



HAPPY JUICE

100% sorrisi
100% leggerezza



che ridere..:-)

Sai che... ridere è contagioso?!
Sai che... il sorriso è il training del viso?!
Sai che... la felicità fa percepire meno la fatica?!

Così... abbiamo pensato ad un numero leggero e, perchè no, dedicato alla felicità:-)

Un sorriso tira l'altro:-)

[10' di lettura]
Di Carlotta Viti, Fisioterapista

Un detto dice "una ciliegia tira l'altra", ma vale anche per i sorrisi! Sai che sorridere fa bene non solo all'umore e che esiste lo Yoga della risata? Leggi tutto l'articolo per scoprire come un'espressione facciale possa cambiare la giornata...in meglio!

[CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

Corre bene chi ride correndo!:-)

[3' di lettura]
Di Gianpaolo Lucato, Fisioterapista

Cosa succede se uno studio su "Psychology of Sport and Exercise" chiede a 24 runner di correre su un tapis-roulant testando corsa+sorriso, corsa+fronte corrugata e corsa più relax del tronco?

[CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

Il segreto della felicità:-)

[5' di lettura]
Di Beatrice Uguagliati, Ricercatrice

Sai che esiste un report annuale sulla felicità condotto dall'**Happiness Research Institute**? E sai che esiste una parola che descrive un modo di vivere e perseguire la felicità? Scopri i consigli "di felicità" di Meik Wiking, uno che dello studio della felicità ha fatto il suo lavoro.

[CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

Che forma ha il tuo sorriso?:-)

[4' di lettura]
Di Valentina Lasagni, Graphic designer

Se stai leggendo questo articolo, che tu sia in casa, in auto o dal parrucchiere, cerca uno specchio, avvicinati, sorridi e dimmi... che forma ha il tuo sorriso? Procurati un paio di pennarelli e leggi l'articolo completo per iniziare un simpatico laboratorio!

[CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

Sorrisi e popcorn:-)

[tante ore di visione]
di Beatrice Uguagliati e Valentina Lasagni

- Mamma Mia
- Amici miei
- Pomodori verdi fritti alla fermata del treno
- Tutti insieme appassionatamente
- Pane amore e fantasia
- Mangia prega ama
- LalaLand
- Tutta colpa del paradiso
- Il favoloso mondo di Amelie
- È complicato
- Julie and julia
- La ricerca della felicità
- Forrest Gump
- Inside out
- Ratatouille
- Soul
- Up

[CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

Felice Ascolto:-)

[un po' di ascolto]
Di Momme Butenschoen, Ricercatore

Pensa a quando sei un po' stressato, ascolterai una musica incalzante o rilassante? La musica ci ricorda momenti, persone, luoghi e se scelta bene ci accompagna anche nel lavoro. La felicità e la leggerezza non passano solo attraverso immagini, colori e gesti. La musica ha da sempre un grande impatto emozionale su di noi. Abbiamo dunque deciso di creare una playlist che speriamo solletichi le vostre "corde felici".

[CLICCA PER ASCOLTARE](#)

Happy Recipy - Nicecream:-)

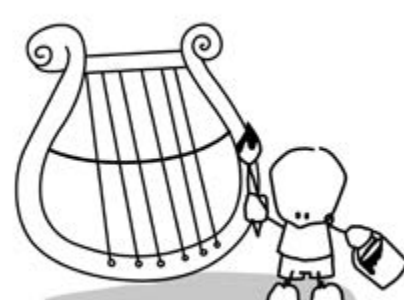
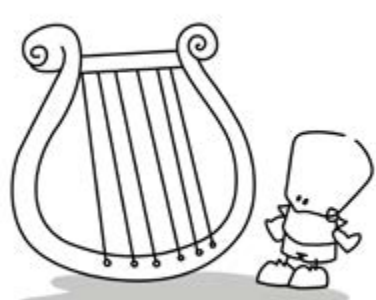
[2' di lettura]
di Carolina Prandi - Pastry Chef

Cacao, mandorle e banane...tre ingredienti per iniziare a sperimentare la felicità al cucchiaino.

Una ricetta che genera il sorriso, secondo voi, cosa deve contenere? ... intanto deve dare un risultato soddisfacente con il minimo sforzo, e già questo contribuisce ad elevare il livello di felicità quotidiana... poi deve contenere degli ingredienti gustosi e antidepressivi!

Quindi, cosa aspetti a provarla:-)

[CLICCA PER LEGGERE LA RICETTA COMPLETA](#)



U-Mino

