

# Important !! Cum este mai sanatos sa respiri: pe gura sau pe nas?

Un articol de Maya

Oamenii respira de 18 ori pe minut, de 1080 de ori pe ora si chiar de 25920 de ori pe zi. Dar o fac cum apuca!

Ar trebui sa dam atentie si sa invatam principiile de baza ale respiratiei, intrucat sunt esentiale sanatatii noastre. Un proverb sanscrit spunea: „respiratia inseamna viata, deci daca vei respira bine, vei trai mult pe pamant”.

**Cum este indicat sa respiram? Este corect sa respiram pe gura, sau pe nas?**

**Respiratia nazala**

Daca respiri pe nas, asiguri activitatea cerebrala CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: [secretele.com](http://secretele.com)