



Mnoge studije pokazuju da je sretan brak važan za zdravlje i vitalnost. Nakon proučavanja gotovo 2000 parova, ustanovljeno je da su ljudi sa sretnim supružnikom tijekom vremena u boljem zdravstvenom stanju. Postoji vjerojatnost da sretan supružnik pruža više njege svom partneru od onoga koji je nesretan i često više usredotočen na vlastite potrebe.

Zdrave navike

Sretan partner, posebno onaj koji vodi zdrav način života, uključujući redovito vježbanje i pametan odabir hrane, često motivira supružnika da slijedi njegov primjer i postane zdraviji u procesu. Također, sretan supružnik vjerojatno postavlja manje zahtjeva prema partneru, smanjujući vjerojatnost nezdravih ponašanja poput pretjerane konzumacije hrane i alkohola, pušenja i promiskuiteta.

Dvije male riječi..

Kako možete stvoriti sretnije okruženje u svojoj vezi? Lakše je nego što možda mislite. Pokazivanje naklonosti stvara osjećaj blagostanja i zadovoljstva. To mogu biti fizički iskazi, poput poljubaca i zagrljaja i držanja za ruke dok sjedite ili hodate, kao i verbalni, poput jednostavnog ali srdačnog komplimenta. Na kraju, tko ne bi reagirao pozitivno kad čuje te dvije male riječi: "*Volim te*"?

Prijevod: Kristina Kalanj (Medikus kreativni laboratorij)

Autor: Len Canter

[Healthday.com](https://www.healthday.com)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}