



¿Es mejor ducharse con agua fría o caliente?



En realidad ducharse con agua caliente o fría dependerá de aquello que queramos conseguir en beneficio para nuestro cuerpo. La respuesta a la pregunta que hemos planteado en el titular depende de lo que tu quieras.

Beneficios de ducharse con agua caliente:

El agua caliente, que la mayoría de personas prefieren, tiene un efecto relajante y nos sirve para aliviar los dolores musculares y combatir el insomnio. Además también ayuda a descongestionar nuestras vías respiratorias.

Beneficios de ducharse con agua fría:



El agua fría ayuda a la concentración en cualquier actividad intelectual o que requiera de mucha energía. Esto pasa porque el agua fría activa la circulación y proporciona más flujo de sangre en los órganos y tejidos. Además también estimula la producción de noradrenalina, una hormona relacionada con el estrés.