

**Reduce El dolor:**  
Mediante la secreción  
De endorfinas que actúan  
Como analgésicos naturales.  
Escucha música a diario, puede reducir  
El dolor crónico en un 21%

**Estimula el cerebro:**  
Al escuchar música, se estimulan  
Las Ondas cerebrales, lo que  
permite una mayor  
concentración y un  
pensamiento más  
Mas alerta.

**Reduce la presión:**  
escuchar música suave ayuda a  
reducir la frecuencia cardiaca y  
la presión arterial beneficiando  
a las personas que sufren  
de presión alta.

**Mejora la depresión:**  
Te permite mantener un estado  
De ánimo más alegre,  
Alejar la depresión  
Y puede Ayudarte  
A recordar  
Momentos. y enfermedades cardiacas, dolores de  
Cabeza, obesidad o envejecimiento.

**Disminuye el estrés:**  
reduciendo el estrés,  
mejoraras todos los problemas

**Sueño reparador:**  
la música en el sueño  
permite que tengas  
un sueño reparador lo  
que causa una  
vida mas  
saludable.

**Aumenta el rendimiento en el ejercicio:**  
desvía la atención de los  
ejercicios repetitivos, por lo tanto  
Evades la sensación de cansancio y  
Aburrimiento.