

“ENTRENE” AL MENOS DOS VEGES POR SEMANA

# AMOR LA EMBELLECE

♦ POR CECILIA ALEGRÍA,  
LA DRA. AMOR

[www.ladocoraamor.com](http://www.ladocoraamor.com)

**Numerosos estudios médicos** exaltan por qué es bueno tener una relación amorosa satisfactoria, que incluya buenas relaciones íntimas con una frecuencia razonable.

**¿Qué entendemos por buen sexo y cuál podría ser la frecuencia aconsejable?**

La respuesta depende de cada pareja pero, en términos genera-

ARCHIVO  
**El sexo ayuda a relajarse y combatir el estrés.**



les, las investigaciones científicas dicen que se obtienen beneficios con dos veces por semana como mínimo. El patrón común, el de la mayoría de parejas, es de una vez por

semana, por lo que la mayor parte de ellas no se encuentran muy lejos del ideal.

Los innumerables beneficios del buen sexo se pueden resumir en

mejorar la circulación de la sangre y tonifica los músculos

- Fortalece los huesos debido al aumento del nivel de estrógenos en el organismo

- Deja la piel brillante
- Regula el sueño
- Relaja y alivia el estrés
- Fortalece el sistema inmunodefensivo, por lo que el organismo se hace más resistente a las infecciones.

- Las glándulas suprarrenales vierten adrenalina en la sangre, lo que aumenta la frecuencia cardíaca hasta 130 latidos por minuto.