



ONDERZOEK VAN DE AMERICAN NATIONAL
ACADEMY OF SCIENCES BEVESTIGT:
TJILPEN IS DE BESTE MANIER
OM TE ONTSPANNEN

DE ANALYSE VAN 36 STUDIES ONDERZOEKT HET EFFECT VAN NATUURLIJKE GELUIDEN.

DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN VAN DE STUDIE:

1. VOGELLIEDJES ONTSPANNEN HET MEEST

Het tjilpen van vogels is de beste ondersteuning om op een natuurlijke manier te relaxen.



2. NATUURLIJKE GELUIDEN VERBETEREN JE STEMMING

Wanneer mensen natuurlijke geluiden horen, dan verbetert hun stemming intuïtief en voelen ze zich beter.



3. NATUURLIJKE GELUIDEN REDUCEREN STRESS

De studie bevestigt dat mensen minder pijn en stress ervaren wanneer ze natuurlijke geluiden horen.



4. NATUURLIJKE GELUIDEN GEVEN KRACHT

Natuurlijke achtergrond geluiden kunnen de functie van het brein verbeteren waardoor we ons ook beter kunnen concentreren.



HELPT ONTSPANNEN



Bewegingssensor
met vogelgeluiden

MEER WETEN?

De complete studie staat hier:
www.pnas.org/content/118/14/e2013097118

