



ALIMENTOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

ESTRÉS

Cuando estamos estresados se secretan hormonas como el CORTISOL, ADRENALINA y la NORADRENALINA.



AGUA

Es vital para el buen funcionamiento de los riñones como órganos filtradores de toxinas.



YOGURT Y PROBIÓTICOS

Favorece la producción de serotonina, es la hormona que produce el cerebro y que está relacionada con el estado de ánimo.

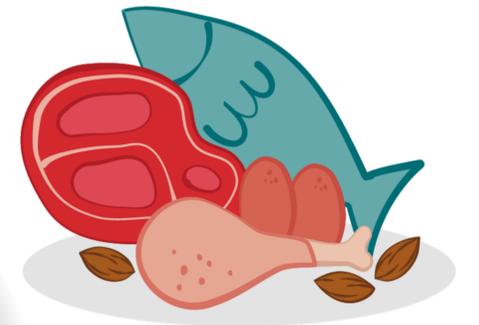
VERDURAS Y FRUTAS

Nos brindan magnesio, ácido fólico, vitamina C, que nos ayudan a aumentar la serotonina y la endorfina.



CARNES, PESCADOS, HUEVOS

Nos brindan proteínas, aminoácidos, omega 3. Según un estudio publicado en la revista Diabetes and Metabolism, estas grasas buenas ayudan a disminuir la liberación de cortisol.



ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a aliviar el estrés y a reducir los síntomas de la ansiedad.

FRUTOS SECOS

Nos brindan vitamina B2, E, Zinc y magnesio, es un mineral necesario para la síntesis de serotonina y tiene propiedades relajantes.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Aportan al organismo energía y son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.



BUEN MANEJO DEL ESTRÉS

Hormonas como la SEROTONINA y la ENDORFINA regulan el sentido del humor y la sensación de bienestar.

RECOMENDAMOS tomar las gotas Súper Relajantes de Nature Health





1



OBJETIVO
Ejercicio descontracturante

5 minutos

Túmbese boca arriba con las piernas dobladas. Coloque entre su espalda y la colchoneta una pelota de tenis o similar. Si encuentra algún punto sobre el que le sea molesta la presión de la pelota, trate de insistir sobre ese punto realizando pequeños movimientos. Esto ayudará a romper la tensión acumulada, liberando sus músculos. Si el dolor es demasiado fuerte, pruebe con una pelota más blanda.

2



OBJETIVO
Masaje lumbar

2 minutos

Túmbese boca arriba con sus caderas y rodillas dobladas en ángulo recto. Deje caer suavemente sus piernas hacia un lado y hacia el otro, realizando un agradable masaje sobre su zona lumbar y la zona del sacro.

3



OBJETIVO
Relajar la espalda

2 minutos

Túmbese boca arriba sobre una colchoneta. Agarra tus piernas y acerca las rodillas al pecho. La cabeza debe reposar sobre la colchoneta manteniendo las cervicales en una posición cómoda. Se puede usar una almohada si es necesario. En esta posición, los músculos de tu espalda podrán descansar y destensarse.

4



OBJETIVO
Respiración relajante

1 minuto

Túmbese boca arriba. Inspira por la nariz y espira por la boca lentamente. El aire debe llegar hasta lo más profundo de tus pulmones, hinchando el abdomen con cada respiración. Intenta alargar progresivamente la duración de cada inspiración y cada espiración. Cuanto más lento sea el ciclo, más despacio latirá tu corazón y más se relajará tu cuerpo.