

Cositas de Bienestar



Cuenta Regresiva Para Combatir el Estrés de las Fiestas

10. Huela algún aroma cítrico. Los estudios muestran que ciertos aromas cítricos aumentan la sensación de bienestar y alivian el estrés.
9. Oprima su punto Hoku. En la medicina tradicional china, el punto Hoku se encuentra entre el dedo índice y el pulgar. Aplicar presión por solo 30 segundos puede reducir el estrés y la tensión en la parte superior del cuerpo.
8. Apague sus aparatos electrónicos. Estar constantemente conectado a su teléfono celular, aumenta el estrés, sobre todo en las mujeres. Apague sus aparatos y disfrute de la compañía a su alrededor.
7. Incremente su exposición al sol; estimula la producción de serotonina, que le hace sentir bien.
6. Escuche música, respire profundo y disfrute algunos de sus ritmos favoritos.
5. Respire. Dondequiera que esté, tome unos segundos para respirar profunda y largamente.
4. Haga menos, goce más. No intente complacer a todos.
3. Mantenga su rutina diaria. La constancia es buena para tu fortaleza mental.
2. Haga ejercicio. Manténlo simple con estos ejemplos: jumping jacks para cardio, flexions para la parte superior del cuerpo, sentadillas para la parte inferior del cuerpo y crujidos para abdominales.
1. ¡OLVIDE LA PERFECCIÓN! La obsesión por los errores es uno de los mayores factores estresantes autoinfligidos.

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Cuál es tu Alivio del estrés favorito?

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

