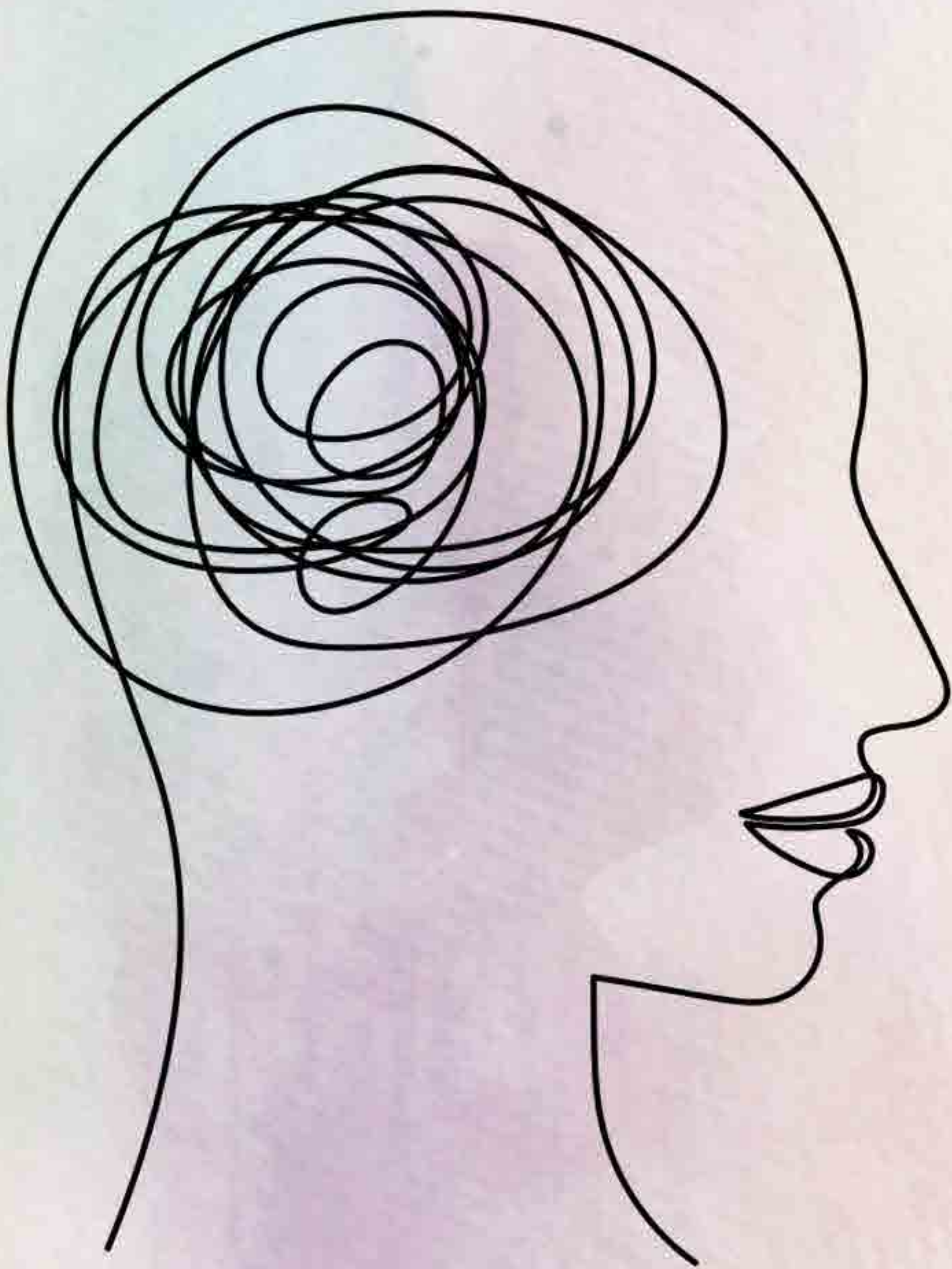


# Reduce el estrés mediante la creación de hábitos



El estrés, forma parte del día a día de muchas personas, pues tenemos un ritmo de vida muy acelerado. Saber cómo manejarlo es indispensable, para evitar consecuencias negativas en nuestra salud y gozar de una rutina placentera.

Libera Tu Salud tiene para ti esta guía, en donde encontrarás 5 hábitos que puedes adoptar diariamente, para reducir los altos niveles de estrés y transformarte desde la raíz.



# Hábitos de sueño:

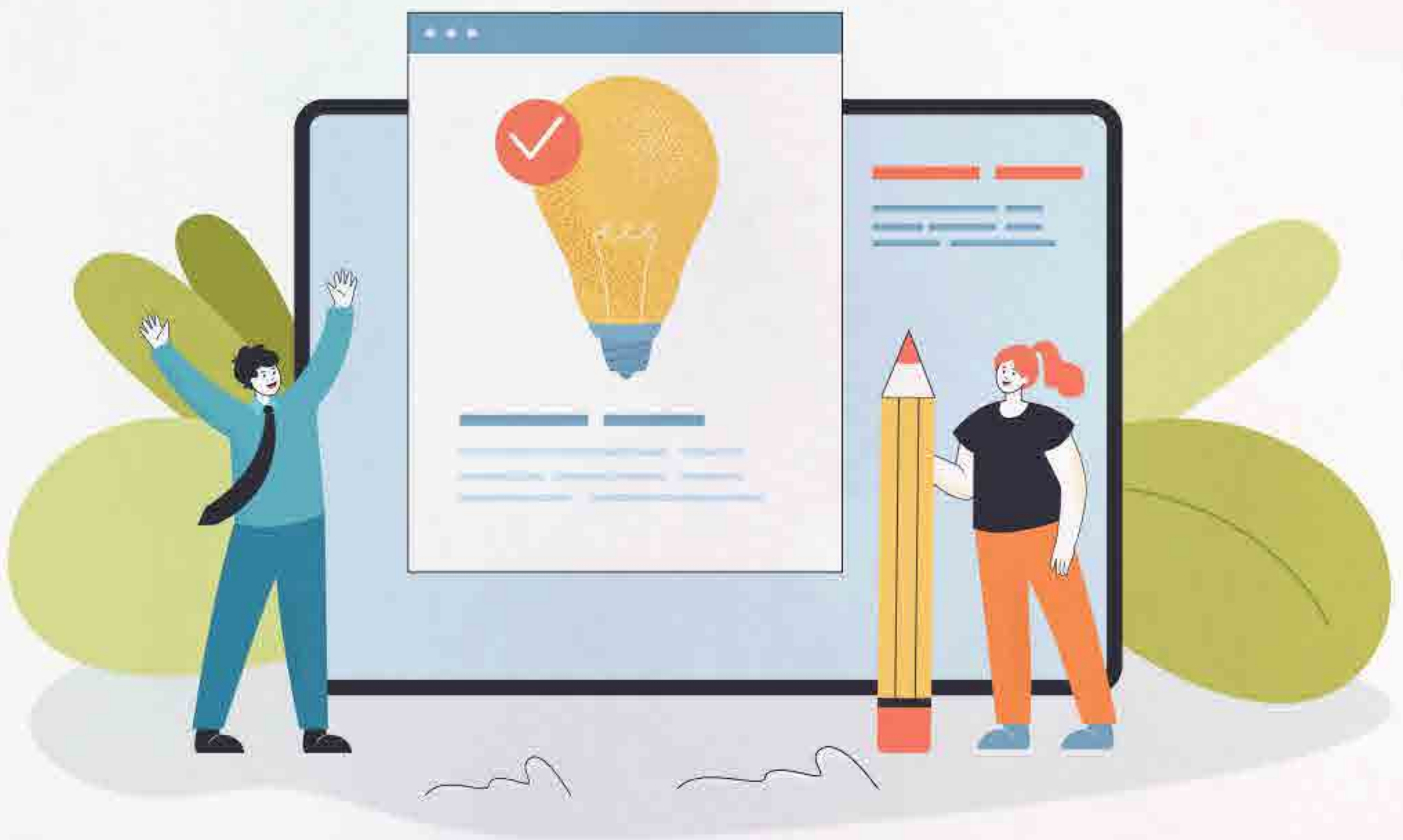
**Tener un sueño reparador durante la noche, te ayudará a rendir de manera óptima todo el día, así podrás terminar todas las tareas planificadas y tener tiempo libre para relajarte.**

Si quieres conocer cómo obtener un sueño reparador, te invitamos a visitar nuestra herramienta <<Conoce más>> donde encontrarás el artículo titulado “ Las 5 claves para conseguir un sueño reparador”.



# Planificación:

Desglosar las tareas que tienes que realizar en la semana o en el día, pueden resultar de gran ayuda para disminuir los niveles de estrés, ya que de esta forma puedes visualizar las tareas más importantes y priorizarlas, eliminando así la sensación abrumadora de terminar todo en un solo día.



# Mover tu cuerpo:

El ejercicio o cualquier tipo de movimiento que disfrutes, trae consigo diversos beneficios para la salud, pero también, actúa en contra del estrés.



Esto debido a que al realizar ejercicio, libera sustancias relajantes y analgésicas, como las endorfinas.

# Técnicas de relajación:

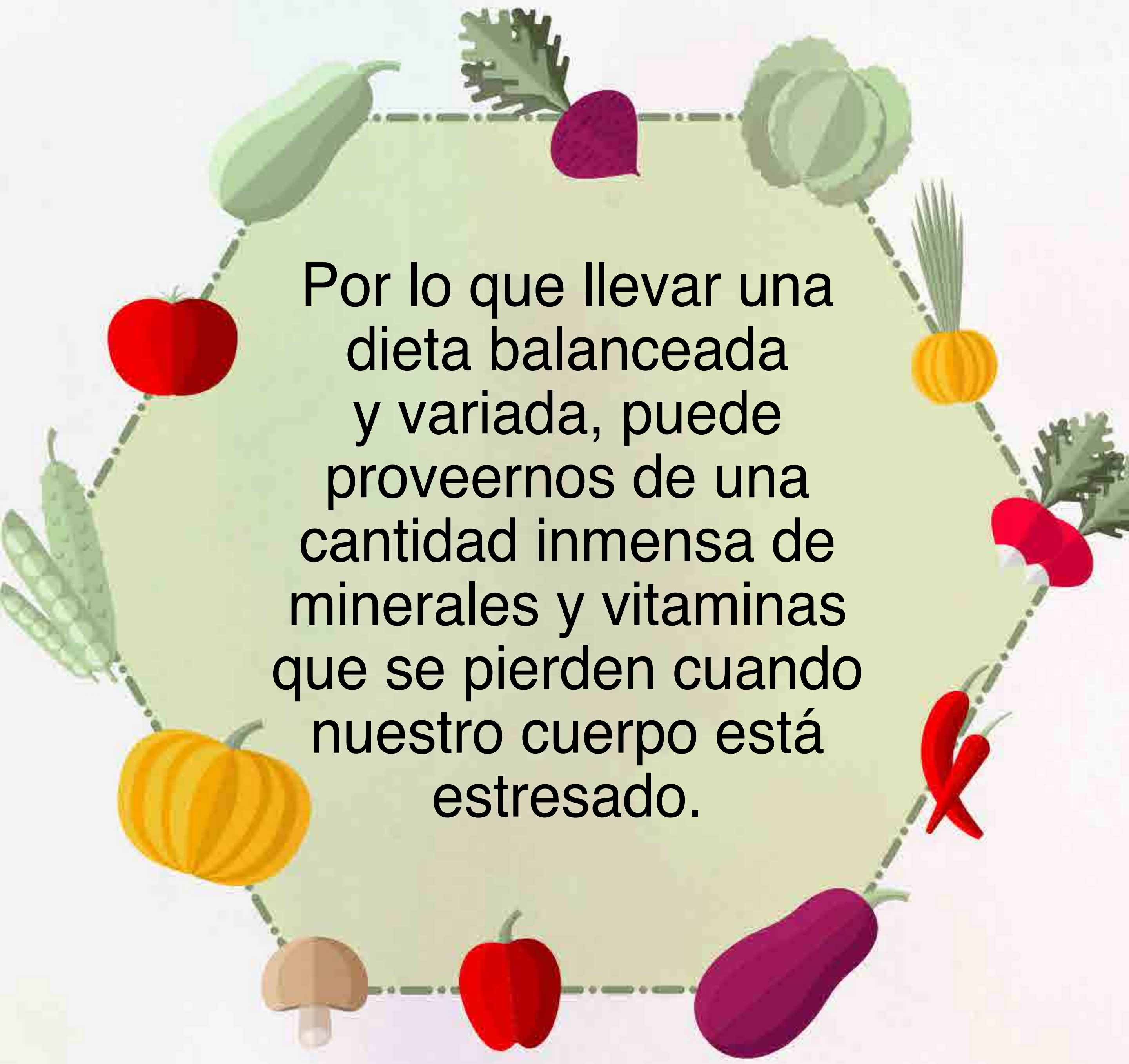
Practicar técnicas como la meditación, el mindfulness, yoga y respiraciones, ayudan a disminuir la respuesta que tu cuerpo presenta ante el estrés.



Puedes comenzar implementándolas una vez a la semana, hasta que se vuelva un hábito.

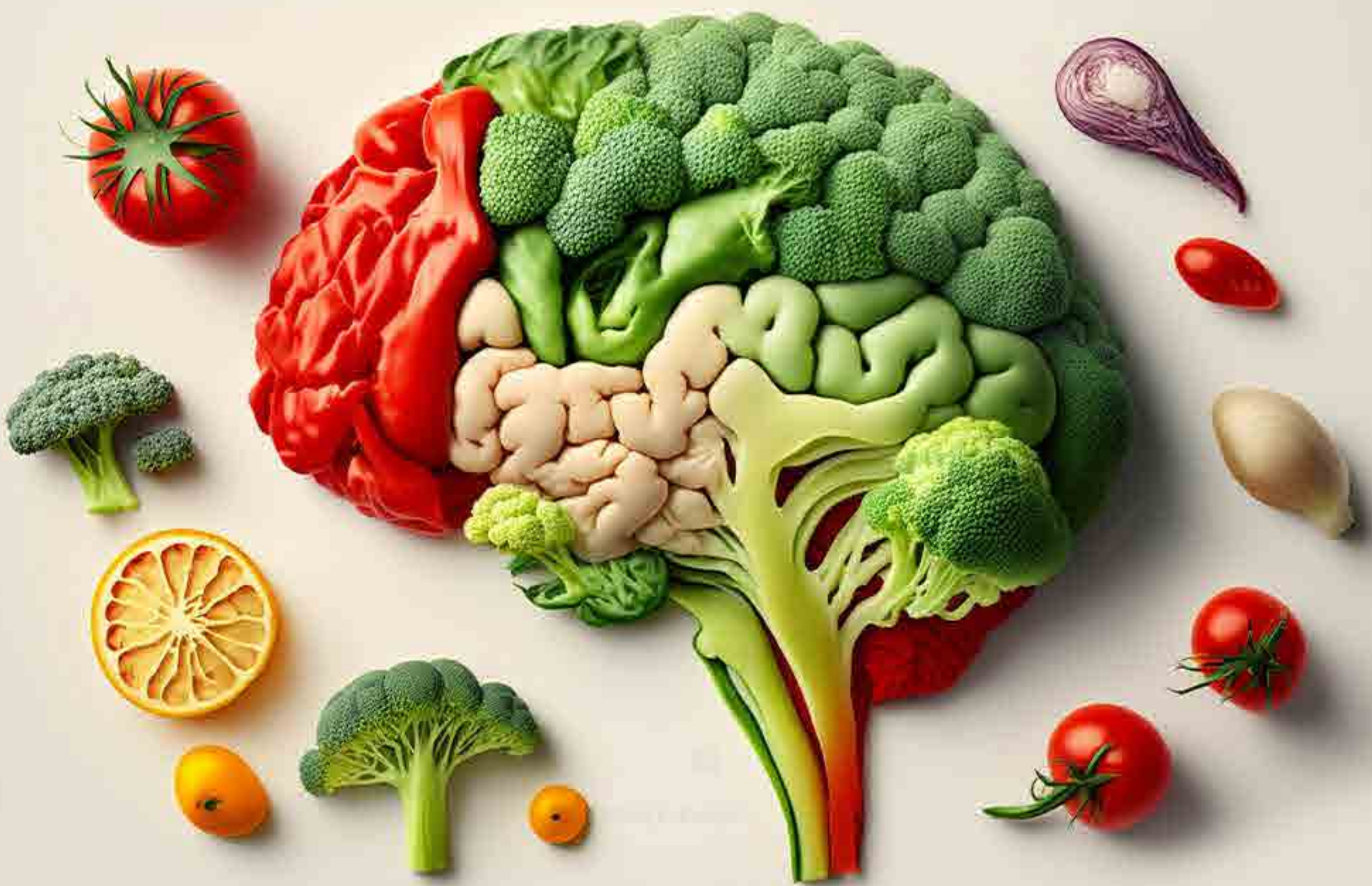
# Alimentación balanceada:

**Nuestra dieta puede llegar a afectar a nuestro cerebro y la manera en la que percibimos el estrés.**



Por lo que llevar una dieta balanceada y variada, puede proveernos de una cantidad inmensa de minerales y vitaminas que se pierden cuando nuestro cuerpo está estresado.

Si quieres aprender cómo alimentar a tu cerebro para disminuir el estrés, visita nuestra herramienta: <<Cuerpo/Mente/Espíritu>> en donde encontrarás el artículo titulado “Brain Foods: alimentando a tu cerebro”.



El estrés no tiene que tomar el control de tu vida, al implementar estos 5 hábitos poco a poco y de manera constante, verás una disminución de tus niveles de estrés.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.