

## Día mundial de la relajación.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Sabías que, el estrés es uno de los principales detonantes de enfermedades como alta presión arterial, problemas cardiacos, obesidad e incluso diabetes.

Si dentro de nuestra rutina diaria o semanal, no dedicamos tiempo a desconectar del trabajo y de todos los factores que nos puedan producir estrés, muy probablemente el grito de ayuda de nuestro cuerpo termine siendo una ida a la sala de emergencia de cualquier hospital. Esta es la principal razón de que en el mundo se le dedique todo un día a la relajación.

Beneficios de relajarnos:

- Depurar la mente y el cuerpo.
- Liberarnos de tensiones innecesarias y equilibrar nuestro organismo para que no sufra ningún tipo de colapso que ponga en peligro nuestra salud.
- Reordenar las funciones y procesos biológicos de nuestro organismo.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Relajación?

Entre las actividades que puedes realizar durante el día están las siguientes:

- Meditación: Puedes irte a una zona tranquila de tu casa o ciudad, cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración.
- Hacer yoga: Consigue un lugar bonito al aire libre y práctica algunas posturas básicas del yoga.
- Actividades deportivas: Entre las actividades que nos pueden ayudar a relajarnos están andar en bici, trotar, nadar o hacer algo más divertido como una rutina de zumba.
- Ten un día analógico: Prueba desconectarte de las redes sociales y apagar el móvil, aunque sea por estas 24 horas. Total, las notificaciones seguirán allí por la mañana.

