



Cómo **recuperar**
el **equilibrio** y **favorecer**
el **bienestar** del **organismo**



Prodeco  Pharma
etica per natura

Cómo favorecer el bienestar y la depuración del organismo después de los atracones de las fiestas o durante los cambios de estación

Durante las fiestas, una alimentación desordenada y los atracones no pueden faltar. A ellos se acompaña una **sensación de pesadez y hinchazón**, condiciones que definitivamente no son exclusivas de la Navidad, pero que también pueden presentarse en otras ocasiones, como en momentos de gran estrés para nuestro organismo.

En estos casos, es fundamental restaurar lo antes posible los **hábitos alimenticios saludables** y retomar un **estilo de vida regular**, que incluya **una alimentación variada y equilibrada**, un adecuado **ejercicio físico** y atención a nuestro **equilibrio psico-emocional**.

El plan guía propuesto no tiene como objetivo "una pérdida de peso improbable y temporal", sino que busca informar sobre **la elección de alimentos correctos** para alcanzar un **bienestar físico**, favoreciendo **la eliminación de toxinas y el equilibrio del organismo**.



Las toxinas: qué sucede con tu metabolismo



La definición común de las toxinas las divide en dos categorías:

- Endógenas, se trata de un producto de desecho de los procesos metabólicos de nuestro organismo;
- Exógenas, que pueden provenir del exterior, por ejemplo, de una alimentación incorrecta o de la contaminación atmosférica.

El exceso de toxinas puede causar varios trastornos como hinchazón, fatiga, migraña, irritaciones gastrointestinales y erupciones cutáneas.

Nuestro cuerpo elimina las sustancias de desecho a través de las heces, la orina y la piel. Por lo tanto, **el hígado, los riñones, el intestino y la piel** son los órganos encargados de este trabajo de eliminación y se denominan "órganos emuntorios".

El hígado es el más involucrado, por eso es importante **"desintoxicarlo" periódicamente** para **evitar su sobrecarga** y facilitar su correcto funcionamiento.. La piel, en cambio, es uno de los primeros órganos en manifestar la presencia de una acumulación de toxinas: **erupciones cutáneas, exceso de sebo y tez apagada** pueden ser señales de esto. Por último, pero no menos importante, si el intestino funciona bien, las toxinas se eliminan rápidamente. De lo contrario, los desechos pueden estancarse, provocando trastornos intestinales como: estreñimiento, irritación de la pared intestinal y reabsorción de sustancias tóxicas.

Durante las fiestas, el aumento del consumo de dulces, alimentos muy grasos y bebidas alcohólicas produce una cantidad de sustancias de desecho muy por encima del promedio en comparación con el resto del año. Es por eso que **el mejor periodo para "desintoxicarse" es el posterior a las fiestas**.

La dieta recomendada en el periodo de "depuración"

Una dieta correcta requiere adoptar un **estilo nutricional sano**, equilibrado y lo más **variado** posible. Esto implica que las **comidas principales sean completas y equilibradas**, es decir, compuestas por carbohidratos, proteínas, grasas y fibras, recordando que los beneficios de una nutrición adecuada comienzan justamente con la elección de los alimentos que componen nuestras comidas.

Los alimentos a preferir son:



Los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres, ricos en fibras, vitaminas y sales minerales, indispensables en la fase de depuración. Es importante comenzar la comida con verduras, ya que la fibra ayuda a la sensación de saciedad y disminuye el pico glicémico inducido por los alimentos y, por tanto, los ataques de hambre repentinos;



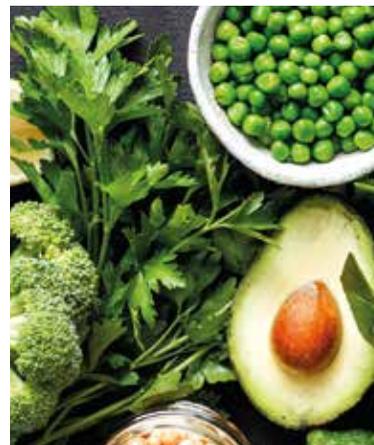
Los cereales: (pasta, pan, arroz, etc.), mejor si son integrales, para consumir regularmente;



Las fuentes proteicas: alimentos de origen animal como el pescado (que representa una fuente preciosa de omega-3), las carnes blancas y los huevos;



En cuanto a los **condimentos**, es muy importante usar aceite de oliva virgen extra, sin excederse, y preferiblemente crudo para aprovechar al máximo todas sus propiedades beneficiosas.



Los **tentempiés** de media mañana/tarde, en una dieta correcta post vacaciones, son fundamentales, sobre todo para no llegar a las comidas principales con demasiado apetito. Recomendamos la **fruta o los frutos secos** (en particular almendras y nueces), por ser ricos en Omega-3 y propiedades antioxidantes.

Además, es importante recordar que el cuerpo se adapta muy rápidamente a la introducción de calorías, especialmente si provienen de azúcares.

Los continuos picos glicémicos inducidos por ellos desencadenan un círculo vicioso de hambre continua, por lo que es importante, especialmente al principio, **insistir en comidas y tentempiés de bajo índice glucémico pero ricos en fibra e iniciar las comidas principales con verduras crudas.**

Menú semanal post-vacacional:

	Desayuno	Tentempié
Lunes 	Bebida vegetal (de arroz integral, de almendra o de avena) sin azúcares añadidos con copos de avena integral, espelta integral o copos de alforfón, 1 ciruela seca cortada en trocitos, frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras) y, a elección, virutas de coco o de chocolate negro con más del 75%.	1 membrillo.
Martes 	Pan integral de centeno (o tortitas de arroz integral/trigo sarraceno/avena, o tostadas de espelta integral) con medio aguacate untado, aceite de oliva virgen extra y unas gotas de jugo de limón. Jugo de naranja.	Zumo: 3 zanahorias, 1 tallo de apio, 1 pera, 1/2 limón, 1/2 cm de raíz de jengibre, o bien, 1 pizca de jengibre en polvo.
Miércoles 	Bebida vegetal (de arroz integral, almendra o avena) sin azúcares añadidos con cereales integrales, un higo seco cortado en cubos (o pasas); nueces de Brasil (o almendras) y, según se prefiera, canela. Té rojo (Rooibos) o café de achicoria.	1 paquete de galletas de arroz, trigo sarraceno, quinoa o avena, a elegir.



Almuerzo	Merienda	Cena
Pasta integral con achicoria y picadillo de nueces. Pan integral.	Yogur vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleosas (a elegir entre: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel.	Guarnición de verduras crudas o cocidas. Escalope de pollo al limón. Pan integral.
1 ensaladera de verduras crudas al gusto con una cucharada de semillas oleosas (chía, cáñamo, lino, girasol, calabaza). Risotto con alcachofas y azafrán.	Yogur vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleosas (a elegir entre: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel.	Brócoli romano y remolacha cocidos al vapor con la adición de orégano o tomillo y 1 cucharada de semillas oleosas tostadas (calabaza, girasol). Bacalao. Pan integral.
Sopa con lentejas, quinoa y cúrcuma con picatostes de pan integral.	1 manzana o 1 pera y nueces.	Pechuga de pavo con salvia, zanahorias y calabacines con la adición de menta seca. Pan integral.



	Desayuno	Tentempié
Jueves 	Pan integral tostado con un huevo frito o revuelto.	Yogur vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleosas (a elegir entre: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel.
Viernes 	Yogur blanco vegetal, sin azúcares añadidos, con 1 kiwi, frutos secos oleaginosos (ej. nueces, avellanas, almendras, etc.), una cucharada de semillas de chía y una cucharada de miel ecológica.	Zumo centrifugado: 1 limón BIO o con cáscara comestible, 1 manzana roja con cáscara comestible, 1-2 hojas de col rizada, 1/2 limón, 1 tallo de apio, 1 pizca de canela, 3 nueces picadas gruesamente.
Sábado 	Tortilla dulce con manzanas y chocolate negro (>75% de cacao).	Zumo de naranja y galletas a elegir.
Domingo 	Batido: 1/2 plátano, 2-3 hojas de radicchio rojo, 1 vaso de bebida de almendra, 2 cucharadas de copos de coco deshidratado, 1 pizca de vainilla, 3-4 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de ralladura de limón.	1 paquete de galletas.

Para una depuración completa del organismo, una alimentación sana se une a un estilo de vida equilibrado. A continuación, encontrarán algunos consejos para favorecer el bienestar psico-físico, que consideramos indispensables para mantener un buen estado de salud.

Almuerzo	Merienda	Cena
Zanahorias salteadas en la sartén con tomillo. Filetes de caballa al horno o en la sartén con aceitunas. Pan integral.	1 kiwi y un puñado de almendras.	Crema de guisantes, patatas y cebollas con picatostes de pan integral con cúrcuma y semillas de sésamo tostadas.
Coliflor con curry. Risotto de calabaza y gambas. Pan integral.	5 nueces.	Verdura cruda de temporada con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol, calabaza). Muslo de pollo asado con cúrcuma. Pan integral.
Quinoa o trigo sarraceno con atún al natural, aceitunas, achicoria e hinojo.	Un puñado de avellanas.	Brócoli al vapor y salteado en la sartén con eneldo o hinojo y limón. Dorada al horno con picado de pistachos. Pan integral.
Comida libre.	Comida libre.	Zanahorias y puerro al vapor con la adición de cúrcuma, orégano o mejorana y picado de almendras tostadas. Pechuga de pavo con salvia. Pan integral.



El secreto del agua

No existe en la naturaleza una sustancia más purificadora que el agua. Al analizar el cuerpo humano se puede ver que el 98% de las moléculas que componen una célula están compuestas de agua. El agua interviene en gran parte de los procesos metabólicos y **ayuda, en particular, al hígado y los riñones en su proceso de depuración y eliminación de sustancias de desecho.**

Beber mucho es prioritario no solo durante los meses más cálidos, sino también durante todo el resto del año, incluido el período post-fiestas, donde el hígado está altamente comprometido en la eliminación de todos los residuos producidos por la digestión de **alimentos ricos en grasas y azúcares**, que inevitablemente introducimos, de manera más consistente de lo habitual, durante las vacaciones.

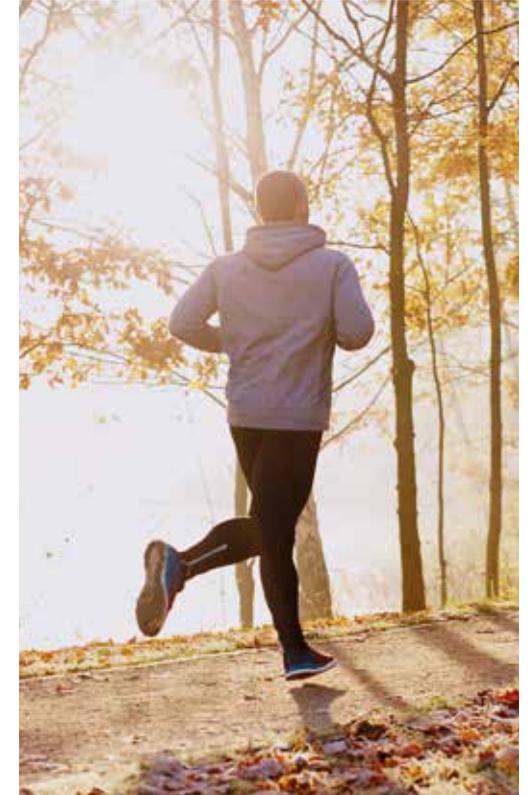


Los beneficios del ejercicio físico: ¿qué actividades elegir?

Correr y caminar

Caminar y correr son dos de las actividades más sencillas de emprender cuando se decide empezar a moverse después del período de vacaciones. Ambas representan excelentes formas de **entrenamiento aeróbico-cardio** y pueden realizarse individualmente o juntas.

Además del trabajo aeróbico, sería óptimo también ayudar a los propios músculos, mediante **entrenamientos de fortalecimiento/refuerzo muscular.**



Aquí tienes un ejemplo de trabajo aeróbico y de fortalecimiento para una recuperación post-fiestas, dividido en 3 semanas:

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
LUNES	30' Caminata	30' totales: 3' de caminata lenta alternada con 3' de caminata rápida	30' totales: 4' de caminata lenta alternada con 2' de carrera
MARTES	Fortalecimiento	Fortalecimiento	Fortalecimiento
MIÉRCOLES	Descanso	Descanso	Descanso
JUEVES	30' Caminata	30' totales: 3' de caminata lenta alternada con 3' de caminata rápida	30' totales: 15' de caminata alternada con 15' de carrera ligera
VIERNES	Fortalecimiento	Fortalecimiento	Fortalecimiento
SÁBADO	30' Caminata	30'totales: 3' de caminata lenta alternada con 3' de caminata rápida	30' totales: 4' de caminata lenta alternada con 2' de carrera
DOMINGO	Descanso	Descanso	Descanso

Aquí tienes un ejemplo de sesión de Fortalecimiento para repetir los martes y viernes:



Flexiones del tronco piernas elevadas

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación



Torsiones del torso con pedaleo

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación



Puente para glúteos

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación



Flexión de rodillas

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación



Superman

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación



Sentadilla

14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación
14 repeticiones y 40'
de recuperación

El consumo de grasas: acláremoslo

A continuación se muestra una tabla en la que introducir tus datos personales para darte cuenta de la estimación de pérdida de masa grasa para cada actividad, de correr o caminar, que se realiza. En azul se señalan los datos a ingresar para completar las fórmulas.



CARRERA

Gasto energético =
 $0.9 \times \text{km recorridos} \times \text{kg}$
(peso corporal)

Consumo de grasas en g =
(kg (peso corporal)
 $\times \text{km recorridos}) / 20$

CAMINATA

Gasto energético =
 $0.45 - 0.50 \times \text{km recorridos} \times \text{kg}$
(peso corporal)

Consumo de grasas en g =
(kg (peso corporal) \times
 $\text{km recorridos}) / 35$

El consumo de agua

No es posible dar una recomendación específica sobre el consumo de agua. De hecho, cualquier consejo, incluso en el ámbito clínico, es el resultado de un simple análisis estadístico.

En general, **se pierde aproximadamente un litro y medio de líquido por cada hora de carrera**, ¡pero existen predisposiciones diferentes o condiciones extremas que pueden llevar fácilmente a sudar incluso 4-5 litros!



El sistema más utilizado para **estimar las pérdidas hídricas** se articula en un "doble pesaje", uno antes y otro después de correr: sobre la base de los valores obtenidos será posible entender cuánto es necesario beber para restablecer una correcta hidratación. Si por ejemplo hubiera una diferencia de 750 g entre antes y después de correr, será por lo tanto recomendable introducir al menos 750 ml de agua. Recordemos sin embargo que el **nuestro cuerpo es capaz de absorber 500 ml de agua cada 30 minutos** por lo tanto, en lugar de beber la cantidad de golpe, es mejor dividirla en dos porciones. Para estar seguros de garantizar la hidratación en una persona promedio, es **recomendable beber al menos 2-2,5 litros de agua**, así como introducir posibles **suplementos salinos** distribuyéndolos antes, durante y después del entrenamiento.

¿Es importante elegir el agua correcta? ¡Por supuesto! Las aguas no son todas iguales. Existen por ejemplo las aguas hiposódicas, es decir, pobres en sodio, que durante el día van muy bien, pero que son en cambio absolutamente desaconsejadas durante o después de la actividad física. De hecho, con la sudoración el organismo pierde muchísimo sodio y otros minerales, por lo tanto beber agua con bajo contenido de electrolitos y de sodio puede llevar a "hiponatremia", que representa una situación tan peligrosa como la deshidratación. Por eso **se recomienda a menudo recurrir al uso de suplementos salinos para quienes practican deportes.**

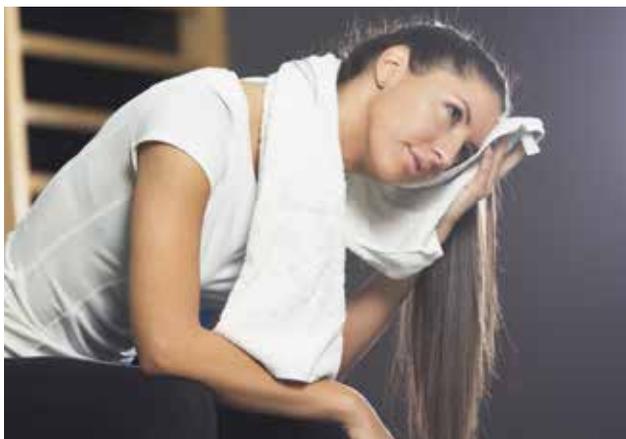
La sauna: una buena amiga

La sauna representa un excelente aliado para el bienestar del organismo. Durante una sesión de sauna finlandesa, que puede llegar a 90°-100°, se estima una pérdida de aproximadamente un litro de agua. Gracias a las altas temperaturas y la apertura de los poros cutáneos, **favorece la eliminación de los radicales libres** (principales responsables del envejecimiento) **y de los metales pesados**, con efectos positivos sobre la limpieza del organismo y de la piel.



Refuerza el **sistema inmunológico** y actúa positivamente sobre la mente al estimular la **producción de endorfinas** (las hormonas del bienestar), con efectos positivos sobre la ansiedad, el estrés y la calidad del sueño.

Super recomendada después de una sesión de entrenamiento para aliviar la tensión muscular y las microlesiones, gracias a la dilatación de los vasos sanguíneos generada por el calor, estimula la mejora de la circulación y la respiración. Finalmente, el paso de altas a bajas temperaturas favorece la vasodilatación, ayudando en la prevención de infartos e ictus: por este motivo, después de una sesión en la sauna (o baño turco) es importantísimo tomar una ducha fría, o incluso, para los más valientes, un baño de hielo.



Desintoxiquémonos también de los falsos mitos: ¿Ayuda sudar? ¿Qué hay en el sudor?

La respuesta es sí, **sudar ayuda**, pero aclaremos: el sudor es el producto de la secreción de millones de glándulas sudoríparas dispersas en la capa intermedia de la piel humana.

Se presenta como un líquido incoloro con una composición variable de sales (principalmente sodio, potasio, magnesio y cloro) en relación con las diferentes condiciones fisiológicas del organismo. Es fácilmente deducible que, ya que no contiene ningún producto de desecho, no aporta ningún beneficio al proceso de eliminación de toxinas; sin embargo, **es necesario para la termorregulación** y se activa especialmente durante la actividad física. **Es en realidad la propia actividad física la que ayuda en el proceso de desintoxicación.**



La práctica del ayuno

Utilizado en todas las culturas como un rito para favorecer los procesos de transformación del cuerpo y de la mente, **el ayuno favorece la eliminación de desechos, atenúa el cansancio, la retención de líquidos, evita problemas digestivos y mejora la concentración.**



Sin embargo, se trata de una práctica que debe observarse **con extrema cautela**, y está absolutamente desaconsejado usarla como un "instrumento" para adelgazar. A pesar de que la práctica del ayuno está cada vez más "de moda", existe sin embargo la conciencia científica de que la estrategia de **comer menos durante las comidas y levantarse siempre de la mesa con un poco de apetito**, resulta ser una práctica mucho más eficaz en comparación con darse atracones y luego ayunar ocasionalmente.



De todos modos, cuando el ayuno **se realiza durante 24 horas, o máximo 48 horas**, puede ser útil para "descansar" el aparato digestivo.

Nunca debe prolongarse más allá de este período, ya que el cuerpo, en busca de energía y al no encontrar más azúcares disponibles, comienza a descomponer las proteínas musculares y a crear una gran cantidad de desechos nitrogenados. En consecuencia, en lugar de desintoxicar el organismo, el resultado será exactamente el opuesto, es decir, aumentar la intoxicación.

Si se decidiera emprender este camino, se recomienda no olvidar **beber muchos líquidos** durante los momentos de ayuno, para ayudar en el proceso de desintoxicación. En caso de que el organismo comience a enviar señales negativas, se recomienda abandonar esta práctica y no superar las 24 horas sin la opinión de un médico.



Para concluir, después de haber recopilado algunos consejos alimentarios y deportivos útiles, veamos ahora cómo trabajar en la depuración interior, y así, a través de un equilibrio físico, mental y espiritual, descubrir una nueva disciplina regeneradora...

El yoga para desintoxicarse y mejorar los procesos digestivos: ¡un buen aliado!

¿Qué es el yoga?

Empecemos diciendo qué no es el yoga: el yoga no es una religión, el yoga no es un deporte, el yoga no es contorsionismo. El término yoga deriva de la raíz sánscrita **yuj**, que significa "unión", **la unión de mente, cuerpo y espíritu. Estas tres entidades, que estamos acostumbrados a considerar como "separadas", son en realidad una única** entidad. Entender este concepto es simple, basta pensar en cómo nuestros pensamientos influyen en nuestro cuerpo y, al mismo tiempo, en cómo nuestro cuerpo influye en nuestra mente.

Por este motivo, si queremos dar una definición de qué es el yoga, podríamos decir que se trata de **una disciplina para el bienestar físico y mental, un conjunto de prácticas, estudios, teorías y enseñanzas que tienen como objetivo ayudarnos a vivir mejor, con mayor conciencia y bienestar físico y emocional:** en resumen, es una práctica que tiene el propósito de favorecer **el equilibrio psico-físico y la coordinación de las funciones orgánicas.**



Aquí tienes algunos consejos general

- ✓ Para la práctica del yoga, encuentra un lugar tranquilo (al aire libre cuando tengas la oportunidad).
- ✓ Consígúete una esterilla y realiza los ejercicios sin calzado.
- ✓ Practica los ejercicios de yoga cuando te sientas bien dispuesto y puedas dedicar un poco de tu tiempo.
- ✓ Es preferible realizar las posturas de yoga por la mañana en ayunas, alternatively elige otros momentos del día, lo importante es estar con el estómago vacío.
- ✓ La secuencia completa que te proponemos tiene una duración de unos 10 minutos, puedes realizarla incluso a diario. Si se desea, cada postura puede mantenerse también por un tiempo y con un ritmo respiratorio superior al indicado.
- ✓ Es importante que los ejercicios se realicen poniendo atención en la respiración, que debe ser lo más lenta, profunda y completa posible. Muchas personas no se dan cuenta, pero respiran solo con el tórax o solo con el abdomen, o parcialmente con ambos.

El programa recomendado

Los movimientos propuestos ("asana"), son un apoyo válido para fortalecer y reequilibrar **los procesos digestivos y depurativos**, de hecho son **útiles para los trastornos dispépticos comunes** como digestión lenta y difícil acompañada de malestar general o síntomas como náuseas, sensación de pesadez, hinchazón del estómago y molestias intestinales.

Las asanas y las indicaciones mencionadas, están tomadas del libro *"El gran libro del yoga. El equilibrio de cuerpo y mente a través de las enseñanzas del Yoga Ratna"* de Gabriella Cella Al-Chamali, ed. Rizzoli. Para una visión completa de los beneficios del yoga a nivel físico, emocional y espiritual, se recomienda leerlo.



1. Saludo al sol, *Surya Namasakra*



Fase 1.

Posición erguida con los pies juntos, manos unidas al pecho en el gesto del saludo, hacer 3 respiraciones profundas.



Fase 2.

Inhalando, levantar los brazos arriba, arquear el torso hacia atrás y dirigir la mirada hacia el cielo.



Fase 3.

Espira doblando el torso hacia adelante y lleva las manos al suelo.



Fase 4.

Inhalando, extiende la pierna izquierda hacia atrás apoyando la rodilla y el dorso del pie en el suelo.



Fase 5.

Conteniendo la respiración unos segundos, une los pies apoyando (si es posible) toda la planta del pie en el suelo y levanta las rodillas hasta formar un ángulo agudo con el torso y las piernas.



Fase 6.

Exhalando, deja deslizar el cuerpo al suelo, manteniendo las manos firmes en el mismo punto. Una vez completamente estirado, presta atención en que todas las partes del cuerpo estén en contacto con el suelo.



Fase 7.

Inhalando, levantar el torso descargando el peso sobre los brazos estirados y orientar la mirada hacia arriba.



Fase 8.

Exhalando, subir con los pies formando nuevamente un ángulo agudo con el tronco y las piernas, los brazos no deben estar demasiado estirados.



Fase 9.

Inhalando, lleva el pie izquierdo hacia adelante: la rodilla derecha y el dorso del pie tocan el suelo.



Fase 10.

Exhalando, une los pies, mantén las piernas rectas y lleva las manos a la altura de los tobillos.



Fase 11.

Inhalando, levanta el torso y, arqueándolo hacia atrás, extiende los brazos hacia arriba.



Fase 12.

Exhalando, vuelve a llevar las manos juntas al pecho en el gesto de saludo, como en la fase 1.

BENEFICIOS: esta secuencia tonifica todos los órganos abdominales mejorando la digestión; fortalece los músculos de todo el cuerpo y elasticiza la columna vertebral.

6. Posición del Arado, Halasana



Fase 1.

En reposo, brazos a lo largo del cuerpo.



Fase 2.

Inhalando, levanta las piernas juntas y rectas hasta formar un ángulo recto con el torso, luego exhala.



Fase 3.

Haciendo fuerza en los brazos, inspirar levantando la pelvis del suelo hasta llevar las piernas rectas por encima de la cabeza: cuando las puntas de los pies toquen el suelo, espirar. La barbilla descansará en el hueco del cuello o tocará el esternón: es importante que la respiración sea regular (no mantener la respiración). Inspirando, levantar los pies del suelo: espirando, volver con el torso al suelo, formando un ángulo recto con las piernas rectas. Inspirar y, expirando, volver a estar boca arriba. Mantener el ejercicio durante 5-10 respiraciones y aumentarlas gradualmente cada día hasta llegar a 20 respiraciones.

BENEFICIOS: masajea los órganos abdominales (incluido el hígado) y flexibiliza la columna vertebral.

CONTRAINDICACIONES: hernias discales, hipertiroidismo, artrosis cervical. Evitar la ejecución durante el período menstrual y en caso de inflamaciones de garganta.

7. Relajación, Savasana



- Cierra los ojos y relaja con consciencia todo el cuerpo, cada parte individualmente. Relaja también los músculos de la cara, afloja la frente, abre ligeramente la mandíbula y separa la lengua del paladar. Con cada exhalación deja que tu cuerpo se “hunda” cada vez más en el suelo.

- No te esfuerces en no pensar, limita tu observación a tus propios pensamientos, concentrándote en tu cuerpo o en la respiración. Deja que el flujo de pensamientos vaya y venga, aceptándolo tal y como es.

- Tómate un poco de tiempo para salir lentamente de la posición. Haz respiraciones profundas y comienza a mover los dedos de las manos y los pies, luego pasa a las muñecas y los tobillos. Posteriormente lleva los brazos detrás de la cabeza y estírate. Cuando estés listo, colócate de lado y permanece unos momentos en esta posición. Finalmente, siéntate con la espalda recta.



BENEFICIOS: alivia las tensiones y relaja todo el sistema nervioso.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV

Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052

www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Síguenos en 

<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>

Los consejos son de tipo cualitativo, educativo, informativo pero no cuantitativo.

Toda la información proporcionada no puede sustituir en ningún caso la opinión del médico.

Para una dieta completa es necesario acudir a un nutricionista que, tras la adecuada visita clínica e instrumental, sabrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.

Para necesidades más específicas relacionadas con la actividad física más adecuada para la persona interesada, se recomienda consultar a un entrenador personal.