

Artiem expone los beneficios del deporte para la mente

Por todos es sabido que realizar ejercicio es bueno tanto para el cuerpo, como para la mente. La práctica de deporte genera endorfinas, que son las hormonas de la felicidad, además de reducir los niveles de estrés de quienes lo practican, entre otras gratificaciones. Desde ARTIEM Hotels, expertos en deporte y bienestar, aportan los beneficios de los que gozará la mente si se practica algún tipo de deporte

Aumenta la felicidad: cuando se practica deporte, se produce la liberación de endorfinas. Las endorfinas son sustancias químicas originadas por el propio cuerpo, capaces de generar diferentes sensaciones positivas, como la felicidad y el relax.

Se reduce el nivel de estrés. Las sustancias químicas liberadas por el cerebro cuando se hace ejercicio pueden llegar a sosegar el estrés. De hecho, una de las primeras cosas que recomiendan los especialistas a las personas con altos niveles de estrés es que practiquen algún tipo de deporte.

El deporte eleva la capacidad intelectual, numerosos estudios aseguran que el ejercicio cardiovascular puede llegar a crear neuronas nuevas y fortalecer también las conexiones entre ellas.

También, el deporte sirve para distraerse de las preocupaciones del día a día y llevar un estilo de vida saludable. Genera motivación, ya que al practicar ejercicio se aumenta la habilidad para afrontar metas difíciles, pero realistas. Mejora la productividad: Diversos análisis aseguran que practicar deporte mejora la productividad de los trabajadores. Media hora puede ser suficiente para rendir mejor en cualquier empleo.

Ayuda a combatir el desgaste de las articulaciones y la compresión a la que se ven sometidas constantemente.

Y, reafirma la confianza en uno mismo, ya que a través del deporte se puede aumentar la autoestima y obtener así una visión mucho más positiva de uno mismo.

ARTIEM, la empresa

La industria del turismo está en constante cambio; el sector ha dado un giro para poder atender a las nuevas formas de viajar y nuevos públicos, sumado a la demanda, cada vez mayor, de un turismo responsable.

ARTIEM Capri, Audax, ARTIEM Carlos, ARTIEM Madrid y el último en llegar, el Bal Hotel Spa by Artiem en Asturias, viven en un proceso continuo denominado Aportam decidido a impactar positivamente en el entorno al que devolver el crecimiento de manera sostenible.

ARTIEM CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

ARTIEM AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aún más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

ARTIEM CARLOS, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

ARTIEM MADRID, abrió sus puertas en diciembre de 2015, y ya figura entre los 2 mejores hoteles de la capital en Tripadvisor. Tiene un marcado carácter urban-green y el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital: la salud, la estética, el deporte moderado, el corazón ecológico, la "buena" comida y una idea definitiva, desconectar para conectar.

Y Asturias. El último en llegar a esta familia es un 5 estrellas ubicado en medio de la naturaleza y a diez minutos del centro de Gijón. El Bal Hotel Spa by Artiem cuenta con 45 habitaciones, un restaurante, un Piano Bar, dos salas de reuniones, un completo SPA, gimnasio, tres pistas de pádel, aparcamiento, un espléndido jardín y una sala de cine.

Este año, Artiem Madrid se ha alzado con el puesto número 1 en el ranking de los mejores hoteles de España en calidad-precio de Tripadvisor y es el sexto mejor hotel de España. A su vez, ocupa el puesto número 12 entre los mejores de Europa en lo que a la calidad y el precio se refiere.

Por su parte, el hotel ARTIEM Carlos ocupa el 6º puesto entre los hoteles más románticos de España, el 23 entre los mejores de España y el puesto 22 en cuanto a la atención al cliente.

A continuación, un listado con todas las distinciones:

Artiem Madrid: 1º hotel de España en el ranking de calidad-precio.

Artiem Madrid: 6º en el ranking de mejores hoteles de España.

Artiem Madrid: 12º en el ranking de mejores hoteles de Europa en relación calidad-precio.

Artiem Carlos: 6º en el ranking de hoteles más románticos de España.

Artiem Carlos: 22º de España en el ranking de mejor atención al cliente.

Artiem Carlos: 23º en el ranking de mejores hoteles de España.

Seguir a Artiem en:

Instagram: @artiemhotels

Facebook: Artiem Hotels

Twitter: @artiemhotels

Datos de contacto:

Artiem Hotels

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Balears](#) [Turismo](#) [Restauración](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>