

¿Cómo enfrentarse al "Blue Monday"?

Cuidarse por dentro y por fuera es clave para pasar el día más triste del año de la mejor manera posible. La multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable Herbalife Nutrition da una serie de consejos para que este día se nos haga un poco menos cuesta arriba

El lunes 17 de enero, es el Blue Monday, también conocido como el día más triste del año, ya que blue hace referencia, en inglés, a la tristeza y la melancolía. El origen de este día proviene del intento del psicólogo Cliff Arnall en el 2005 de diseñar una fórmula que le permitiera poder calcular cuál es el peor día del año. Esta idea formaba parte de una campaña publicitaria de una compañía de viajes inglesa, pero el concepto ha quedado en el imaginario colectivo a nivel global. La "ecuación" que desarrolló Arnall incluye muchos factores como el clima, la motivación o las Navidades, y dio como resultado que el día más triste del año es el tercer lunes de enero, justo hoy.

Si bien es cierto que esta fórmula no se puede considerar una fórmula científica validada, sí se puede afirmar que la vuelta de las vacaciones es dura para todos y que volver a adaptarse a la rutina se hace, a veces, cuesta arriba. Por ello, Herbalife Nutrition ofrece una serie de consejos para poder volver a la rutina y superar este lunes de la mejor manera posible:

Moverse

Hacer ejercicio no solo mejora la forma física y la resistencia, ni ayuda solo a perder peso. El deporte favorece el funcionamiento del cuerpo, pero también ayuda a la mente, porque hace que el organismo libere hormonas como la serotonina, la dopamina o las endorfinas, que son conocidas como "hormonas de la felicidad". Son muchos los psicólogos que recomiendan realizar deporte para liberar estrés, mejorar trastornos del sueño o generar una rutina, por no mencionar que previene el envejecimiento cognitivo y ayuda a la memoria.

Dedicarse tiempo

Para muchas personas pasar tiempo con uno mismo es sinónimo de sentirse solo, pero aprender a estar solo tiene muchos beneficios. Permite escucharse, reconocer los sentimientos propios, reflexionar sobre las vivencias o hacia dónde se quiere ir. Pasar tiempo a solas permite, en definitiva, conocerse, lo que es clave para la vida, y ser más autónomos. Aprender a escucharse y escuchar al cuerpo no solo mejora la relación con uno mismo, sino también con los demás, por ello es importante buscar tener esos momentos de soledad que conecten con uno mismo para poder conocerse mejor y para aprender a disfrutar de la propia compañía.

Algunas actividades que se pueden realizar en soledad son el yoga, el mindfulness, pasear, darse un baño relajante, estirar el cuerpo, ver una película, leer un libro, pintar o dibujar, cocinar... Todas estas actividades son oportunidades para poder conocerse mejor. Una vez se empieza no se puede parar.

Cuidar la relación con uno mismo es tan importante como cuidar la relación con los demás.

Cuidar el estómago

La vuelta a la rutina tras las Navidades no debe suponer una restricción de alimentos, eso solamente perjudicará la salud mental, por ello es elemental vigilar la relación con la comida. A veces la vuelta al trabajo dificulta poder tener una alimentación sana y equilibrada, por ello se recomienda tener una planificación y practicar el batch cooking o, lo que es lo mismo, cocinar un día, hacer tupperes y tener comida para varios. Este método no solo permite optimizar recursos y tiempo, sino que también permite tener tiempo para uno mismo, para cuidarse por dentro.

La recomendación es la siguiente: escuchar una playlist de música que ponga de buen humor y hacer un par de recetas ricas y sencillas que permitan no hacerse la pregunta durante toda la semana de “¿y qué como yo hoy si no tengo nada preparado?”. La planificación de las comidas quitará una gran carga mental que hará el día y la semana un poquito más fácil.

Pasar tiempo con las personas que queremos

Pasar tiempo con los amigos o familia es tan positivo para reducir el estrés como hacer deporte, porque ayuda a desconectar y porque son un apoyo. El ser humano es, por naturaleza, un ser social y, aunque con la pandemia las relaciones se hayan vuelto más complicadas, no hay que olvidar nunca la importancia que tiene relacionarse con otras personas, porque puede ser un gran aporte de felicidad.

Si algo hemos aprendido estos dos últimos años, es que las nuevas tecnologías permiten conectar con cualquier persona. Quedar con amigos para ir al cine, visitar a los padres o abuelos, dar un paseo con la pareja antes de que caiga el sol... Y, si se está encerrado en casa, hacer una videollamada con la mejor amiga o jugar con los amigos online.

La vuelta a la rutina es dura y los lunes se hacen cuesta arriba, pero cuidarse por dentro y por fuera y rodearse de los seres queridos hace que la vida siempre sea un poco menos “blue”.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

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

Categorías: [Nutrición](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>