

Herbalife Nutrition recomienda cómo lidiar con el confinamiento a través del yoga y la meditación

El confinamiento en el hogar por el coronavirus puede disparar los niveles de estrés y ansiedad y llevar incluso a la depresión. El yoga y la meditación son técnicas al alcance de todos que permiten despejar la mente y enfocarla en el presente. Herbalife Nutrition da 9 consejos básicos para sacar el mejor provecho a la meditación en casa

La situación de alarma creada por la emergencia sanitaria del COVID-19 ha generado en todo el mundo sensaciones de preocupación, estrés e incertidumbre que -si no son encauzadas correctamente- pueden llevar a trastornos psicológicos y depresión. Afortunadamente, existen herramientas y técnicas agrupadas bajo el nombre de “mindfulness”, que promueven el uso de la atención plena para equilibrar las presiones y los estímulos externos de la vida diaria.

El “mindfulness”, a menudo utilizado como técnica terapéutica, es un estado mental que se logra al enfocar la conciencia en el momento presente, al tiempo que reconoce y acepta con serenidad los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones corporales.

Se ha demostrado que la meditación y el yoga promueven este estado de atención plena, que puede mejorar los síntomas de la depresión, la ansiedad e incluso las habilidades cognitivas. Estos ejercicios también pueden ayudar a mejorar el enfoque y la actitud ante la vida, especialmente si se combinan con ejercicio regular y una buena nutrición.

El yoga y la relajación

Trabajar desde casa y permanecer confinado durante semanas no es fácil. Tras un largo día de teletrabajo y rodeado de muchos otros estímulos externos, una suave rutina de yoga puede ser la clave para despejar la mente y relajar el cuerpo. También es una excelente manera de comenzar el día con energía y optimismo.

Según la publicación Harvard Health, algunos de los beneficios de practicar yoga son la bajada del ritmo cardiaco, la creación de una mayor conciencia sobre la respiración, la disminución de la presión arterial, el aumento del flujo de sangre a los intestinos, la mejora del proceso digestivo, y, sobre todo, un mayor enfoque de la mente en el presente.

Meditación fácil y efectiva

Existen muchas técnicas y escuelas de pensamiento asociadas a la meditación.

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha reunido algunos consejos prácticos que ayudan a calmar la mente y dejar atrás las preocupaciones:

- Se puede meditar en cualquier lugar, incluso en sitios ruidosos. En el mundo real, y especialmente en un hogar con niños, encontrar el silencio completo es una tarea casi imposible. Afortunadamente, no es imprescindible para meditar.
- Hay que tratar de alejarse de teléfonos, ordenadores y otros dispositivos que pueden crear distracciones importantes.
- Solo se necesita de una buena disposición para meditar. Esterillas de yoga, o mantas son solo accesorios.
- Se debe elegir un lugar cómodo para sentarse o acostarse, según la posición que se prefiera adoptar. También se puede elegir mantener los ojos cerrados o abiertos.
- Hay que trabajar la técnica de respiración que más funcione. Puede ser respiración del vientre o de la nariz, o incluso combinar ambos estilos. Se pueden aplicar desde el inicio de la meditación o más adelante, cuando la personas se sienta más cómoda.
- Hay que concentrarse en la respiración: Sentir el aire entrando y saliendo del cuerpo.
- Es necesario abstraerse de la rutina mientras se está meditando. Hay que liberar la mente de tareas pendientes o metas futuras y concentrarse tan solo en el momento presente.
- Tener una o dos palabras clave pueden ayudar a la relajación o guiar hacia una sensación positiva de bienestar. En ocasiones el uso de mantras puede ser sustituido por el recuerdo de melodías agradables que transportan a un momento de felicidad y paz.
- Se deben conseguir 20 minutos una o dos veces al día para meditar. Al igual que con el yoga y el ejercicio, la meditación requiere de práctica constante para empezar a notar sus resultados.

Sobre Herbalife Nutrion Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

NURIA SANCHEZ
917818090

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

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>