

Práctica de mindfulness contra el estrés, según Brabantia

¿Qué es la atención plena y de qué se trata? También conocido como mindfulness. Se trata de una técnica de la que, en los últimos tiempos se ha empezado a escuchar más y más, y que al parecer puede ser la cura contra el estrés y la ansiedad

El propósito de Brabantia como marca es dar más calidad de vida, de forma que cualquier tarea doméstica que se haga en casa se disfrute mucho más gracias a sus productos de ingenioso diseño.

Por eso, basados en estudios, se refuerza la idea de que hacer la tareas de casa no tiene por que ser un quebradero de cabeza. Sin ir más lejos, hace unos años el hotel Hilton en Reino Unido realizó un estudio en el que un 72% de los participantes revelaron que planchar es un placer y que como tarea del hogar, puede ayudar a combatir el estrés si se enfoca adecuadamente.

¿Atención plena? Así es, también conocido como mindfulness. Se trata de una técnica de la que, en los últimos tiempos se ha empezado a escuchar más y más, y que al parecer puede ser la cura contra el estrés y la ansiedad.

Habrá quién prefiera ir a estrategias más avanzadas, pero lo que dicen algunos estudios y expertos en la materia, es que este tipo de meditación, por llamarlo de alguna manera, se puede practicar incluso, con las tareas más sencillas de casa y planchar es una de ellas.

Hay quienes evitan a toda costa tener que montar la tabla de planchar y ponerse a pelear con las arrugas, pero precisamente de ahí surge el ejercicio de atención plena, de realizar una tarea en la que la mente esté enfocada al 100%, sin ningún tipo de distracciones.

Pero yendo un poco más allá del simple hecho de planchar, se encuentra que el conjunto de elementos que envuelven el planchado, lleva a disfrutar de una experiencia sensorial, el hecho de percibir el olor de la ropa limpia, el vapor de la plancha y la satisfacción de tener la ropa impecable, dicen los expertos, que puede ser la clave contra el estrés, las preocupaciones y problemas del día a día.

Puede parecer una locura y tal vez se descarte porque el simple hecho de pensar en las tareas de casa, da, no se que... Pero puestos en la tarea, lo mejor será elegir de manera adecuada las herramientas que motiven a planchar.

Los productos de planchado de Brabantia

"Dale un poco de Rock'n'roll a la tabla"

Las nuevas fundas para tabla de planchar de Brabantia vienen con la calidad habitual de Brabantia y en nuevos colores industriales. Vestir la tabla de planchar garantiza un buen acabado, sumado a los nuevos colores Denim Blue, Denim Black y Spring Bubbles el éxito está asegurado. Todas las fundas están fabricadas en algodón 100%. El forro interior de espuma ayudará a que la ropa quede perfecta. Suaves, resistentes y perfectas para dar un toque de Rock'n'roll a las tareas diarias.

Ajuste perfecto

Las nuevas fundas están disponibles en distintos tamaños para ajustarse a todas las tablas de planchar de Brabantia. No importa el tamaño de la tabla, ya que las fundas se adaptan a la perfección gracias a su cuerda de ajuste y diseño "antiarrugas" patentado que harán que la funda siempre se mantenga lisa y tensa.

Más información en: <https://www.brabantia.com/es/lavado-planchado/planchado/>

Acerca de Brabantia

Desde sus modestos comienzos allá por 1919, Brabantia se ha convertido en una marca global de diseño de interiores, famosa por sus elegantes e ingeniosos diseños para la cocina y el hogar.

Brabantia tiene como fin dar más calidad de vida, de forma que cualquier tarea doméstica que hagas en casa la disfrutes mucho más gracias a sus productos de ingenioso diseño.

Son productos tan encantadores que hacen que las tareas domésticas se conviertan en valiosos rituales. Y como son estilosos, están fabricados con materiales de primera y diseñados para ser reciclados, se puede disfrutar de ellos durante el tiempo que se desee sin sentirse culpable cuando finalmente haya que deshacerse de ellos. Eso es lo que significa 'Designed for living'.

Más información en: www.brabantia.com/press

Datos de contacto:

Brabantia España

+34 93 475 05 93

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

Categorías: [Interiorismo](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>