

## **Ser felices en Los Cabos: el paraíso mexicano de sol, wellness y gastronomía que garantiza una dosis extra de serotonina**

**Con más de 350 días de sol al año, Los Cabos presenta un clima cálido y apacible perfecto para disfrutar de actividades al aire libre, lo que estimula la producción de vitamina D, un nutriente clave en la liberación de serotonina. También es el destino ideal para revitalizar cuerpo y mente, disfrutando de tratamientos holísticos, rituales milenarios de sanación, retiros de yoga y circuitos de spa en hoteles de reconocimiento mundial**

Bienestar, felicidad y tranquilidad son conceptos que describen a la perfección una escapada a Los Cabos. Ubicado en el extremo sur de la península de Baja California y bordeado por el Océano Pacífico y el Mar de Cortés, este paraíso mexicano es un enclave único de belleza inigualable, que combina las ventajas de un clima apacible, un servicio de primer nivel y actividades para todos los gustos. Un lugar perfecto para recargar energías y disfrutar de un paisaje lleno de contrastes que garantiza una dosis extra de serotonina, la hormona de la felicidad.

Como neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo, la serotonina está asociada con el bienestar, la autoestima y la relajación, y en niveles adecuados contribuye a aportar sensación de felicidad, calma y satisfacción. El ejercicio físico, una dieta equilibrada y una buena salud del sueño son algunas prácticas que se pueden incorporar en el día a día para potenciar su liberación y garantizar una sensación de plenitud. A estas rutinas se suma el tiempo al aire libre y en la naturaleza, una buena alimentación y técnicas de meditación y relajación.

Este 20 de marzo, Día Internacional de la Felicidad, descubre por qué Los Cabos es uno de los destinos perfectos para elevar los niveles de serotonina de manera natural, disfrutando de todas las bondades que oculta este paraíso terrenal a tan solo 12 horas, en vuelo directo, desde Madrid.

Más de 350 días de sol para recargar los niveles de serotonina

Entre los principales estimulantes de la producción de serotonina se encuentra la luz solar. Esto ocurre porque cuando las personas se exponen al sol, el cuerpo produce vitamina D, un nutriente que cumple un papel fundamental en la regulación de la enzima que transforma el triptófano en serotonina. Así, 15 minutos diarios de exposición al sol impulsan la producción de vitamina D de manera natural y, por ende, estimular los niveles de serotonina en la sangre, teniendo efectos muy positivos en la satisfacción, la autoestima y la felicidad.

Los Cabos presume de un clima cálido y apacible, donde es posible disfrutar de más de 350 días de sol al año. Durante el verano, las temperaturas máximas se sitúan cerca de los 38 °C, mientras que las tardes de invierno puede bajar de la temperatura, con máximos diurnos cerca del rango de 27°C. Las cálidas temperaturas permiten mantener la temperatura del agua cálida, convirtiéndolo en un

destino perfecto para practicar actividades acuáticas como surf o buceo.

#### Revitalizar cuerpo y mente en el oasis de bienestar

Los masajes, la meditación y otras técnicas de relajación resultan también poderosas técnicas para activar la hormona de la felicidad, y Los Cabos ha emergido como un oasis perfecto donde disfrutar de unos días de calma y tranquilidad. El destino ofrece a los viajeros una oportunidad única para conectar con su cuerpo y mente gracias a la amplia oferta de servicios personalizados de clase mundial, spas de máxima categoría y tratamientos de última generación para disfrutar de experiencias únicas.

Desde salas de relajación, saunas, ciclos de agua, hasta circuitos en plena naturaleza. Los hoteles y spas de Los Cabos cuentan con galardones de reconocimiento mundial que premia el lujo y la sofisticación de sus centros, posicionando al destino como un paraíso de la relajación y el wellness. Lugares emblemáticos como el Spa de Grand Velas Resort, One & Only Palmilla o Casa Dorada Los Cabos Resort & Spa son tan solo algunos de espacios que combinan lujo, bienestar y gran servicio para revitalizar cuerpo y mente.

Así, los visitantes que busquen potenciar sus niveles de serotonina podrán acceder a diferentes tipos de tratamientos holísticos, rituales milenarios de sanación, retiros de yoga y meditación, talleres de autodescubrimiento, rutinas ancestrales como el sound healing terapia de sonido- y terapias como temazcal, que combinan productos autóctonos, orgánicos y ecológicos, como flores del desierto, aloe, arcilla y hierbas.

#### Barriga llena para un corazón contento

La comida, por otra parte, también está íntimamente ligada a las emociones y al estado de ánimo. Además de la serotonina, la dopamina -la "hormona del placer"- juega un papel esencial, generando sensación de plenitud y bienestar ante una experiencia gastronómica positiva. En este punto, Los Cabos se posiciona como un destino cautivador que goza de una gastronomía inigualable que combina la calidad de los productos frescos y de origen local con la experiencia y creatividad de grandes chefs de talla internacional.

Entre Cabo San Lucas, San José del Cabo y el corredor turístico que los une, los visitantes podrán disfrutar de un amplio catálogo de restaurantes para los paladares más variados y degustar los sabores más tradicionales de la comida mexicana combinados con experiencias gastronómicas más vanguardistas. Desde la Machaca de Res hasta la Sopa Fresca, y pasando por platillos de mayor elaboración como el ceviche o el marisco, aquellos afortunados que visiten Los Cabos podrán experimentar en primera persona la realidad del refrán "barriga llena, corazón contento".

Además, esta oferta culinaria cautivadora y de gran riqueza le ha valido al destino un puesto entre las regiones de México que formarán parte de la primera Guía MICHELIN del país, que verá la luz este año 2024.

#### Conexión directa con la naturaleza

Por último, son muchos los estudios que reflejan la conexión entre felicidad, bienestar y naturaleza. El

aire libre y la exposición a la luz solar son, sin duda, impulsores para la liberación de serotonina. Los Cabos, como destino de gran belleza natural, ofrece un paisaje lleno de contrastes que combina mar, montaña y desierto en su máximo esplendor. Uno de los lugares destacados es Cabo Pulmo, conocido como el 'Acuario del Mundo', considerado uno de los tesoros de la península y Área Natural Protegida designada Patrimonio Mundial Natural por la UNESCO, que alberga a más de 300 especies de peces.

Asimismo, las actividades deportivas y de aventura y la socialización también facilitan la segregación de serotonina. En Los Cabos, los visitantes encontrarán lugares únicos para hacer senderismo, conectar con la naturaleza y con ellos mismos, explorar playas desiertas, disfrutar de paseos en jeep y motos y bucear por aguas cristalinas.

**Datos de contacto:**

Almudena Guerra  
Executive Planner  
630 276 705

Nota de prensa publicada en: [Los Cabos, Baja California Sur](#)

Categorías: [Internacional](#) [Gastronomía](#) [Viaje](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>