

Vitanatur y Victor Küppers en una colaboración más allá del bienestar

Vitanatur presenta junto a Victor Küppers Dormi-relax* y Equilibrium, sus referencias para el descanso* y el equilibrio emocional**. Vitanatur y Victor Küppers en una colaboración más allá del bienestar. Marca y gurú ponen el foco en cuidar los hábitos más sencillos para lograr la armonía física y mental**

"Vivir y trabajar con entusiasmo" ha sido el título de una inspiradora charla organizada por Vitanatur en colaboración con el experto en psicología positiva, Victor Küppers. Un break para tomar conciencia sobre la incidencia del pesimismo, la apatía y la desmotivación en la cotidianidad social de hoy.

Escuchar a Victor Küppers es un golpe de realidad. Del modo más elemental, sintetiza cómo prestar atención a evidencias que fácilmente pueden cambiar la forma de ver y afrontar la vida. Parar para reparar; mantener la serenidad y relativizar; cuidarse por fuera con ejercicio y por dentro con lectura y música; autoimponerse ilusiones; asumir las situaciones con sentido del humor; ser amable, buena persona y agradecido. Y lo más importante, entender que nada es eterno y que hay que querer en verbo presente.

Vitanatur Equilibrium**

"Parar es necesario para restaurar el equilibrio. Momentos para desconectar y encontrar actividades que ayuden a ello", declara el conferenciante. La prevención y el control son los mejores aliados para evitar que el estrés se apodere del día a día. Seguir una dieta equilibrada, realizar deporte de manera frecuente y actividades que permitan desconectar del trabajo son algunas prácticas efectivas para evitar este bucle.

Vitanatur Equilibrium** es un complemento alimenticio creado con una combinación de activos de origen natural que ayudan a mantener el equilibrio emocional**. Ingredientes como el extracto de azafrán que ayuda a mantener un buen estado de ánimo, o el de rodiola que ayuda al organismo a adaptarse al estrés emocional y al esfuerzo físico. Su fórmula incluye vitaminas B1, B3, B6, B8 y B12 y magnesio que contribuyen a un funcionamiento normal del sistema nervioso.

Vitanatur Dormi-relax*

Según el experto en psicología positiva, "no dormir bien es un problema gravísimo y es un riesgo normalizarlo". Descansar correctamente es esencial para asegurar el bienestar físico y emocional. Sin embargo, para algunas personas conciliar el sueño es un reto difícil de lograr. Las malas costumbres antes de ir a dormir y la frenética actividad diaria son algunos de los factores que pueden impedir conseguir un sueño reparador de calidad.

Vitanatur Dormi-relax* es un complemento alimenticio con ingredientes que actúan de forma sinérgica para ayudar a la conciliación del sueño* y la relajación*. Su fórmula combina la melatonina, que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, el clavo de olor, una especia

alimentaria que contiene un cannabinoide natural llamado beta-cariofileno, y la melisa, que contribuye a mantener la relajación y el buen descanso. También vitaminas B3, B6 y magnesio que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

<https://www.dropbox.com/scl/fo/bipn8r4lgbjwzxif97wiy/h?dl=0&rlkey=o1r1zs0qlgy1bor01xcsj9uh8>

Datos de contacto:

Irene Martinez
650731805

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

Categorías: [Sociedad Madrid Psicología Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>