

## El uso del SPA reduce el estrés

**Relajarse en un spa es una de las terapias más aconsejadas para reducir la fatiga muscular y el dolor cervical provocado por la tensión y el estrés diario.**

Muy a menudo llegamos a pensar que un spa es un producto de lujo, que no está al alcance de todos. Aunque más bien, deberíamos pararnos a pensar en todos aquellos beneficios que nos podría llegar a aportar.

Relajarse en un spa nos puede ayudar a aliviar la fatiga muscular, el dolor de cuello o espalda, reducir los dolores provocados por la artrosis o la artritis, así como otras enfermedades óseas o musculares, o ayudarnos a estimular la circulación, entre otros muchos.

Es por ello que la [compra de un spa](#) se antoja muy recomendable, especialmente si tenemos en cuenta que es un producto recomendado por especialistas médicos y fisioterapeutas, no sólo por los beneficios nombrados anteriormente, sino porque también nos puede ayudar a combatir el insomnio, aliviar el cansancio, el estrés, y favorecer la relajación del cuerpo.

En la fotografía podemos ver un [spa montado por Catalonia Aqua](#) ([www.cataloniaaqua.com](http://www.cataloniaaqua.com)), al alcance de todos los bolsillos, que nos aportará los efectos terapéuticos nombrados anteriormente.

Sabiendo todas estas ventajas, deberíamos dejarnos llevar por sus cascadas, burbujas, temperatura, y lo más importante... ¡por sus ventajas terapéuticas!

---