

San Valentín y el arte de cuidarse y enamorarse de uno mismo

[Multimedia](#)

La clave del autocuidado es llevar un estilo de vida más saludable, adquiriendo buenos hábitos y buscando un equilibrio entre nutrición, bienestar y ejercicio físico a través del mindful eating, la meditación y el autoconocimiento. El 25% de los españoles sienten presión por no tener pareja y preocupación por celebrar San Valentín en soledad, y por eso, la nueva campaña de Juice Plus+, SHARING LOVE, busca inspirar, motivar y recordar la importancia de cuidar de uno mismo y de los demás

La celebración del 14 de febrero gira en torno al amor, pero es importante tener en cuenta que este amor se puede conseguir de muchas maneras y no sólo teniendo una pareja. Muchas personas sienten presión social por tener a alguien a su lado, empujados a empezar una relación y no pasar solos esta fecha, como le pasa al 25% de los españoles, según un estudio de Top Doctors.

San Valentín debería de servir para poner de manifiesto el amor propio y la demostración de afecto a uno mismo, como una oportunidad para aprender a apreciar la soledad de manera positiva, convirtiéndolo en una celebración personal repleta de significado y gratificación. El amor propio empieza por llevar un estilo de vida más saludable, incluyendo una buena alimentación, bienestar y ejercicio físico.

Mindful eating, una alimentación consciente para cuidarse por dentro

Una manera de mimarse y tener un gesto de amor propio es practicar el mindful eating, que consiste en ser conscientes de lo que se come y prestar atención a los nutrientes que el cuerpo necesita, comiendo de forma variada y de manera responsable. Este concepto no entiende de dietas, defiende la necesidad de escuchar al organismo y responder a las sensaciones fisiológicas y emocionales, sabiendo detectar cuándo el cuerpo está saciado y ya no necesita más alimento.

Con el picoteo y las comidas precocinadas, tener una alimentación equilibrada se vuelve un desafío para muchos. Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición, es una de las colaboradoras en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+.

Entender cómo funciona la mente y crear un espacio de calma interior

Es importante salirse de la vorágine del día a día, abrazarse a uno mismo y darse pequeños (o grandes) placeres de autocuidado, así como disfrutar de la compañía propia y conocerse mejor. Una herramienta efectiva para conseguirlo es la meditación, esencial para tomar consciencia de los pensamientos y las emociones y construir una relación más profunda con uno mismo.

La meditación es la llave para vivir una vida más consciente y construir una mente más feliz y relajada. Basta con meditar 5 minutos al día para conseguir ese espacio de calma interior. Según Raquel Febrer, colaboradora en la promoción de hábitos saludables de la campaña SHARING LOVE by Juice Plus+, "dedicar tiempo a comprender cómo funciona la mente es clave para el bienestar, así como crear momentos en el día a día que nos aporten tranquilidad".

Autoconocerse y respetarse a uno mismo para mejorar la autoestima
Otra muestra de autocuidado es dedicar tiempo a las pasiones personales. Invertir tiempo en un hobby puede generar sentimientos de logro y satisfacción personal, impulsando la autoestima. No obstante, conviene marcarse objetivos realistas y ser coherentes, sin exigirse en exceso. Conocerse a uno mismo es clave para saber dónde establecer los límites.

La correcta gestión de las emociones y los pensamientos es esencial para evitar conflictos o enfrentamientos internos que se tienen con uno mismo. Pilar Luque, colaboradora en la promoción de hábitos saludables de la campaña SHARING LOVE by Juice Plus+, destaca que "es crucial invertir tiempo en explorar y conocerse a uno mismo, aceptándose plenamente, como base para fortalecer la autoestima".

Juice Plus+, a través de su campaña SHARING LOVE, busca inspirar, motivar y, sobre todo, recordar la importancia de cuidar de uno mismo y de los demás, desde la gratitud, el amor y el autocuidado.

Los pequeños hábitos del día a día son fundamentales para conseguir grandes logros y por ello, los productos de Juice Plus+, y sus beneficios nutricionales, son el aliado perfecto para crear un estilo de vida saludable y priorizar el cuidado personal.
