

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Respiración profunda para aliviar el estrés

Su respiración es una herramienta poderosa para aliviar el estrés y hacer que se sienta menos ansioso. La respiración profunda envía un mensaje a su cerebro para que se calme y se relaje. Los ejercicios de respiración pueden marcar la diferencia cuando los hace regularmente.

Antes de comenzar, tenga en cuenta estos consejos:

- Elija un lugar cómodo para hacer su ejercicio de respiración.
- Tómese su tiempo y no lo fuerce porque eso puede hacer que se sienta más estresado.
- Cree una rutina y trate de practicar una o dos veces al día.



¿Está preparado para comenzar? Escanee el código QR para completar un breve video con tres ejercicios de respiración que le ayudarán a relajarse. La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo.

Visit your member website for more information.