

# 3 FORMAS DE CALMAR EL ESTRÉS

Una de las habilidades más críticas que puede aprender cualquier adulto que viva en el mundo moderno es cómo liberarse del estrés. Las cosas avanzan rápido, y ya sea que esté atrapado en el tráfico de la hora punta, en una reunión exigente o lidiando con los innumerables obstáculos diarios de la paternidad, manejar su estrés podría ser lo último que tenga en mente.

El hecho, sin embargo, es que sus niveles de estrés diario impactan más de lo que parece. La cantidad de estrés que padece diariamente afecta su salud emocional (en términos de cómo se siente), su salud física, su rendimiento cognitivo e incluso sus relaciones.



Cuando se trata de su rutina diaria de salud y bienestar, el manejo del estrés debe estar cerca de la parte superior de

la lista junto con beber suficiente agua, hacer ejercicio y estimularse mental y socialmente. Pero, en algunos casos, es más fácil decirlo que hacerlo. No temas, aquí hay tres formas infalibles en las que puedes calmarte para aliviar tu estrés hoy.

## Considere tomar suplementos para el estrés

La suplementación es algo que cualquier persona estresada debería considerar. Sin embargo, lo principal a tener en cuenta es que no necesita depender de soluciones artificiales o sintéticas para sus problemas relacionados con el estrés.

Hay varias hierbas, minerales, vitaminas y similares totalmente naturales disponibles en marcas de suplementos de alta calidad que pueden ayudarlo a manejar su estrés de una manera que no solo muestra resultados sino que también mejora (en lugar de poner en peligro) su salud en general. Recuerde, el manejo del estrés debe abordarse de manera integral.

## Hacer más ejercicio

El cuerpo humano tiene una necesidad biológica de movimiento y se ejercita de la misma manera que el cuerpo de un pájaro necesita volar. Cuando le niega a su cuerpo esta necesidad fisiológica natural, responderá de manera negativa. Estos pueden incluir hacerte sentir estresado en tu vida diaria, impactar negativamente tus emociones e incluso causar problemas de salud mental como estrés crónico, ansiedad y depresión. El impacto del ejercicio en el bienestar general y la reducción del estrés puede ser tremendo con más ejercicio, endorfinas, confianza y mejor sueño.

## Dormir más

Hablando de sueño, ¿estás seguro de que estás durmiendo lo suficiente? No debe depender simplemente de un ciclo interminable de café lleno de azúcar después de café lleno de azúcar (o refrescos, bebidas energéticas o similares) para mantenerse despierto y consciente durante todo el día. Hay una forma correcta y una incorrecta de pasar tus días, al igual que hay una forma correcta y una forma incorrecta de pasar tus noches.

Si a menudo está letárgico durante el día y necesita cantidades excesivas de estimulantes para “sobrevivir”, es posible que no esté durmiendo lo suficiente. Intente simplemente irse a la cama treinta minutos antes y luego hágalo una hora antes y vea cuánto mejor y menos estresado se siente después de una hora más de sueño durante el día.

## Conclusión

Algunas de las formas más efectivas de combatir el estrés de forma natural incluyen hacer más ejercicio, dormir más y tomar un suplemento de estrés totalmente natural. Considere estos pasos cuando esté dando el paso crítico para tener un mejor control sobre su estrés diario.