



# ¡Dale la vuelta al estrés!

En la actualidad todos estamos expuestos a algún tipo de estrés, es inevitable. Pero es importante saber que ésta es una condición natural y necesaria para sobrevivir, sin embargo sufrirlo cotidianamente, es lo que nos trae problemas.

**El cortisol, es la hormona del estrés** y cada vez que nuestro cuerpo se expone a un tipo de tensión, ésta se libera. Cuando el cortisol está constantemente elevado, puede desequilibrar funciones: **como la quema de grasa, la digestión, la ovulación y por ende un desequilibrio hormonal.**



Leer



Escuchar música



Masaje



Realizar ejercicio o un deporte

## ¿Qué puedes hacer?

Está comprobado, que las actividades como la yoga y meditación pueden ser de gran apoyo, pero no te limites solo a ellas, te compartimos más opciones para agregar en tu día:



Salir al aire libre



Aromaterapia



Convivir con la naturaleza

¡Es importante consentirte y tener tiempo para ti!