



salute

TRE MODI PER... allontanare lo stress

Liberatevi dall'ansia attraverso i consigli dei nostri esperti, per avere una mente più calma e una dieta più salutare



Come affrontate lo stress e l'ansia della vostra vita privata e di quella lavorativa? Tracannando uno o due bicchieri di vino? Con una scarica di zuccheri nel tentativo di restare concentrate e sveglie?

Spesso ricorriamo a stimolanti per eliminare l'ansia dalle nostre vite super frenetiche, ma questi strumenti per trovare più energie o per raggiungere uno stato di calma possono avere effetti negativi, nel lungo periodo. Vi aiutiamo a spezzare questo ciclo negativo....

1 La nutrizione

"Frutta fresca, a guscio e semi sono un eccellente punto di partenza"

→ **Il problema:** cibi poco nutrienti, come i carboidrati raffinati e gli snack dolci, fanno più male che bene al vostro organismo. La caffeina assunta oltre i limiti ragionevoli (una o due tazzine di caffè al giorno) può generare stress.

→ **Mangiate cibo nutriente:** le vitamine B e C svolgono un'ottima funzione sui nervi, dunque frutta fresca, in particolar modo mirtilli, e una grossa manciata di noci e semi ogni giorno costituiscono un ottimo inizio. I minerali sono energizzanti e aiutano a eliminare lo stress cronico. I cibi ricchi di magnesio aiutano a dormire, dunque le verdure sono un must. Uno squilibrio nei grassi può portare a una infiammazione cronica con cui è difficile convivere, quindi assicuratevi di assumere molti Omega-3 mangiando pesce. Se seguite una buona dieta ma avete bisogno di un supporto extra, dei complessi di vitamine del gruppo B possono risultare utili.

2 La meditazione

"Imparate a vivere nel presente"

→ **Il problema:** molto spesso siamo stressate perché siamo preoccupate per il futuro o per il passato. Due cose su cui non abbiamo alcun controllo. Quindi imparate a vivere il presente utilizzando i vostri sensi.

→ **Raggiungete il benessere mentale:** sedute o in piedi, prendetevi un momento per rilassarvi, e cominciate con il senso dell'udito. Prendetevi 20 secondi per ascoltare i rumori intorno a voi, che siano deboli o forti. Poi dedicatevi al senso della vista. Guardate cosa c'è intorno a voi. Poi prendetevi 20 secondi per annusare gli aromi che ci sono nell'aria e altri 20 per sentire i sapori che ci sono nella vostra bocca. Alla fine dedicatevi al senso del tatto. Prendetevi altri 20 secondi per toccare i tessuti con cui sono composti i vostri vestiti e per sentire il vento sul vostro collo. Risvegliando ognuno dei vostri sensi potete allontanare i pensieri negativi. È solo attraverso questa lucidità dei sensi che potrete recuperare energia e prontezza.

Rimedi da
armadietto

DEMOLITORI
DISTRESS

3

Lo spray

Avete bisogno di una piccola spinta per superare un difficile giorno di lavoro? Sostituite la vostra lattina di coca cola per una spruzzata di essenze di fiori australiani. La formula è fatta di estratti di erbe e oli aromatici per tenervi con i piedi ancorati a terra quando l'ansia aumenta.



La tazza di tè

Quando arriva un momento difficile, prendete una tazza di tè. Il tè dell'albero di Tulsì è un mix energizzante di viola, limone e una varietà di erbe verdi per aiutare a ridurre i livelli di cortisolo e proteggere il corpo dai radicali liberi.



La pillola

Non lasciate che lo stress danneggi la vostra salute. L'integratore alimentare di Bios Line è una potente miscela di vitamine del gruppo B che spesso vengono bruciate durante i momenti di stress.



Risvegliando ognuno dei vostri sensi potrete recuperare l'energia e la prontezza per agire.