

# ¿DUELE EL ESTRÉS?



quiopráctica  vital



El estrés es algo con lo que convivimos todos, en una medida u otra. Estamos de acuerdo que es perjudicial para nuestra salud y por ello estaría genial poder ENTENDERLO. Conocer nuestro cuerpo, tener herramientas para llevarlo mejor y que no nos afecte tanto en nuestro día a día, es CLAVE.

Al final de este ebook aprenderemos qué TIPOS de estrés existen (el más conocido quizás es el estrés emocional, o mental, pero hay otros), y sobretodo QUÉ HACER para hacerle frente.

**Te has preguntado nunca esto?**

**¿QUÉ CAPACIDAD TIENE MI CUERPO PARA  
ADAPTARSE AL ESTRÉS?**





## ¿Sabes que no todo el estrés es malo?

Puedes pensar que tenemos estrés cuando nos pasa algo verdaderamente fuerte, pero hoy en día cualquier cosa es suficiente para activar los mecanismos del estrés en el cuerpo. El tráfico, o el metro, el trabajo, las actividades extra-escolares de los niños, no llegar a todo lo que quieres hacer, y un laaaaargo etc.

Pero también existe otro estrés, BUENO para tu cuerpo... Piensa en el ejercicio, por ejemplo.



**El MISMO** estrés para una persona puede suponer algo **estimulante** y para otra un **grave riesgo**. La clave, una vez más, es lo **FUERTE** y **PREPARADO** que esté nuestro cuerpo.

Es un estrés **FÍSICO** (primer tipo de estrés) para el cuerpo, por qué se rompen las fibras musculares para que puedan formarse más grandes y más fuertes.

Hay algo que debemos saber: para cualquier tipo de estrés... **nuestro cuerpo debe estar preparado.**

- 👉 ¿Cómo se adapta tu cuerpo a las situaciones?
- 👉 ¿De qué depende tu capacidad de adaptación?
- 👉 ¿Sabías que esa capacidad, como otras muchas otras, se puede entrenar?



Antes que nada, estos son ejemplos de lo que podemos experimentar si tenemos estrés crónico...

## ¿Te suenan?

1. **Cambios en el sueño o insomnio;**
2. **tensiones y dolores de espalda;**
3. **Alteraciones en el apetito;**
5. **Irritabilidad;**
6. **Defensas bajas;**
7. **Agotamiento físico, mental y emocional.**

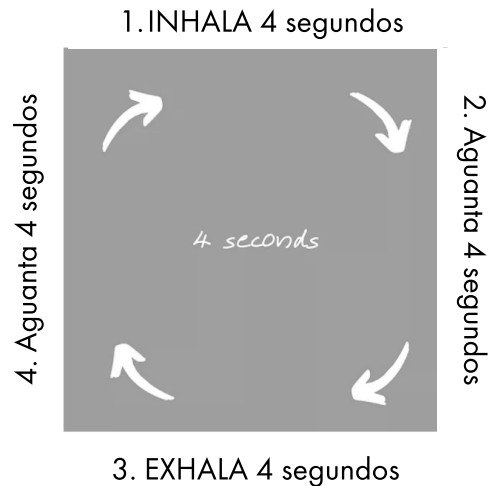
¡Tenemos BUENAS noticias!

Como hemos comentado antes, la capacidad de resistencia al estrés se puede entrenar.

¿Cómo?

### 1. RESPIRA

Sí... Vale... siempre lo hacemos... Pero ahora prueba de manera consciente ;) aquí va un ejercicio de respiración ("respiración en caja", o Box Breathing) que activa tu "freno"... El sistema nervioso **parasimpático**, y ayuda a disminuir el estrés **MENTAL** (segundo tipo de estrés).



### 2. MUÉVETE

Camina a paso ligero o haz ejercicio que te guste, te ayudará a reducir el estrés. Y si tienes ganas de más, trabajar en la flexibilidad sería lo siguiente. Imagínate una rama flexible y una rama seca... ¿Cuál aguanta mejor algo sin romperse...?

### 3. CÓME BIEN

Si tenemos mucho estrés, lo ideal es **evitar** azúcar (estrés **QUÍMICO**, tercer tipo) para **evitar** las intensas subidas y bajadas de energía, y el proceso inflamatorio que causan alimentos como los dulces y las bollerías industriales. Comer mejor para nutrir nuestro cuerpo, favoreciendo proteínas y grasas saludables, ayuda a reducir los efectos negativos del estrés.

### 4. ¡DESCANSA!

En épocas de mucho estrés, esta es de las cosas más importantes y que más pasamos por alto...



No se trata solo de dormir bien, sino de parar, de descansar, de coger el tiempo que haga falta para conectar contigo, con tu cuerpo... para algunos pueden "resetear" leyendo un libro, haciendo manualidades o algo que no requiera mucha energía.

## 5. QUIROPRÁCTICA

¿Por qué vamos al dentista CON o SIN dolor de dientes? Para asegurarnos de que todo esté funcionando como debe.

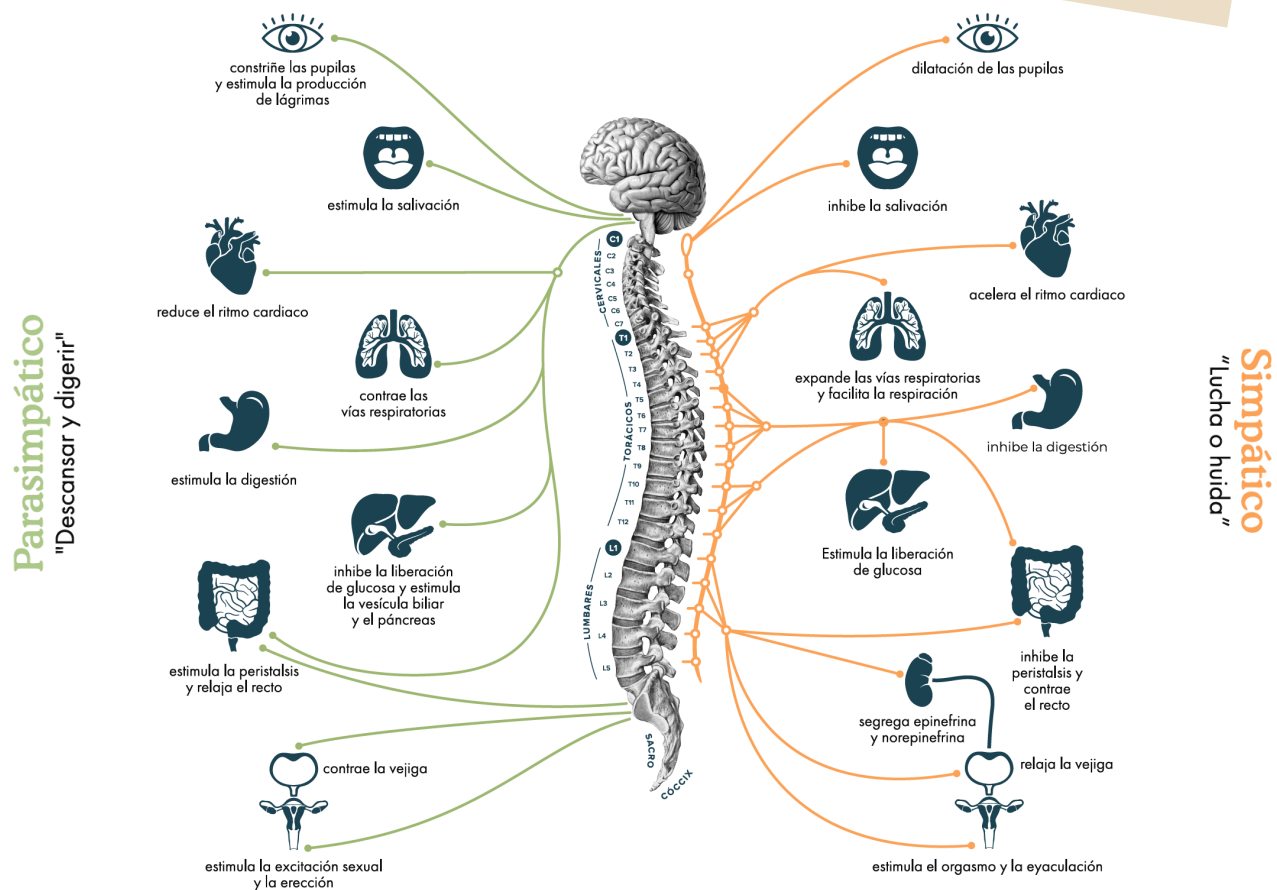
¿No te parece que aunque sea una vez en la vida merece la pena chequear como esta tu columna vertebral?

La Quiropráctica ayuda a que podamos adaptarnos mejor al estrés.

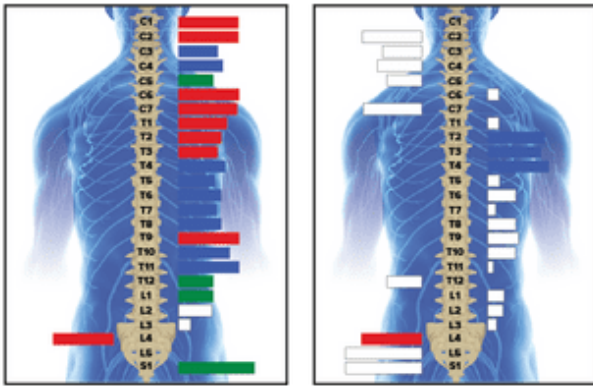
**La Quiropráctica, al equilibrar la estructura de la columna vertebral, mejora la función del Sistema Nervioso. Los ajustes equilibran los sistemas **Simpático** (acelerador) y **Parasimpático** (freno) y bajan la respuesta de estrés en el cuerpo.**



**El Sistema Nervioso controla absolutamente todo**



En nuestra Primera Visita evaluamos cómo esta funcionando tu columna vertebral y, sobretodo, cómo esta afectando tu cuerpo. Todo esto a través de pruebas computerizadas y digitalizadas que miden el nivel de estrés en tu cuerpo.



INITIAL EXAM  
STRESSED

FOLLOW UP EXAM  
HEALTHIER

**¿Quieres saber cómo el estrés te esta afectando?  
Llámanos o escríbenos para reservarte una PRIMERA VISITA al 50%!**



622 708 286



quiropacticavitalbcn



quiropacticavital

Cabeza y cuello  
Diafragma  
Deltoides, bíceps, tríceps  
Codo  
Muñeca  
Mano  
Dedos

C1  
C2  
C3  
C4  
C5  
C6  
C7

Cervicales

Pecho  
Corazón  
Pulmones  
Estómago

T1  
T2  
T3  
T4  
T5  
T6  
T7  
T8  
T9  
T10  
T11  
T12

Dorsales

Abdomen  
Hígado  
Intestinos  
Riñones

Respiración  
Digestión  
Circulación

Abdomen inferior  
Intestinos  
Aparato reproductor

Piernas

L1  
L2  
L3  
L4  
L5

Lumbares

Caderas  
Colon/Recto  
Vejiga  
Pelvis/Genitales

S1  
S2  
S3

Sacro