

¿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.**

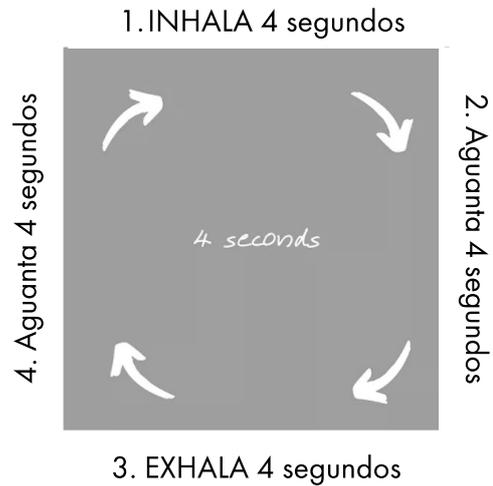
¡Tenemos BUENAS noticias!

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.

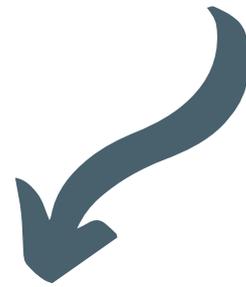
5. QUIROPRÁCTICA

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

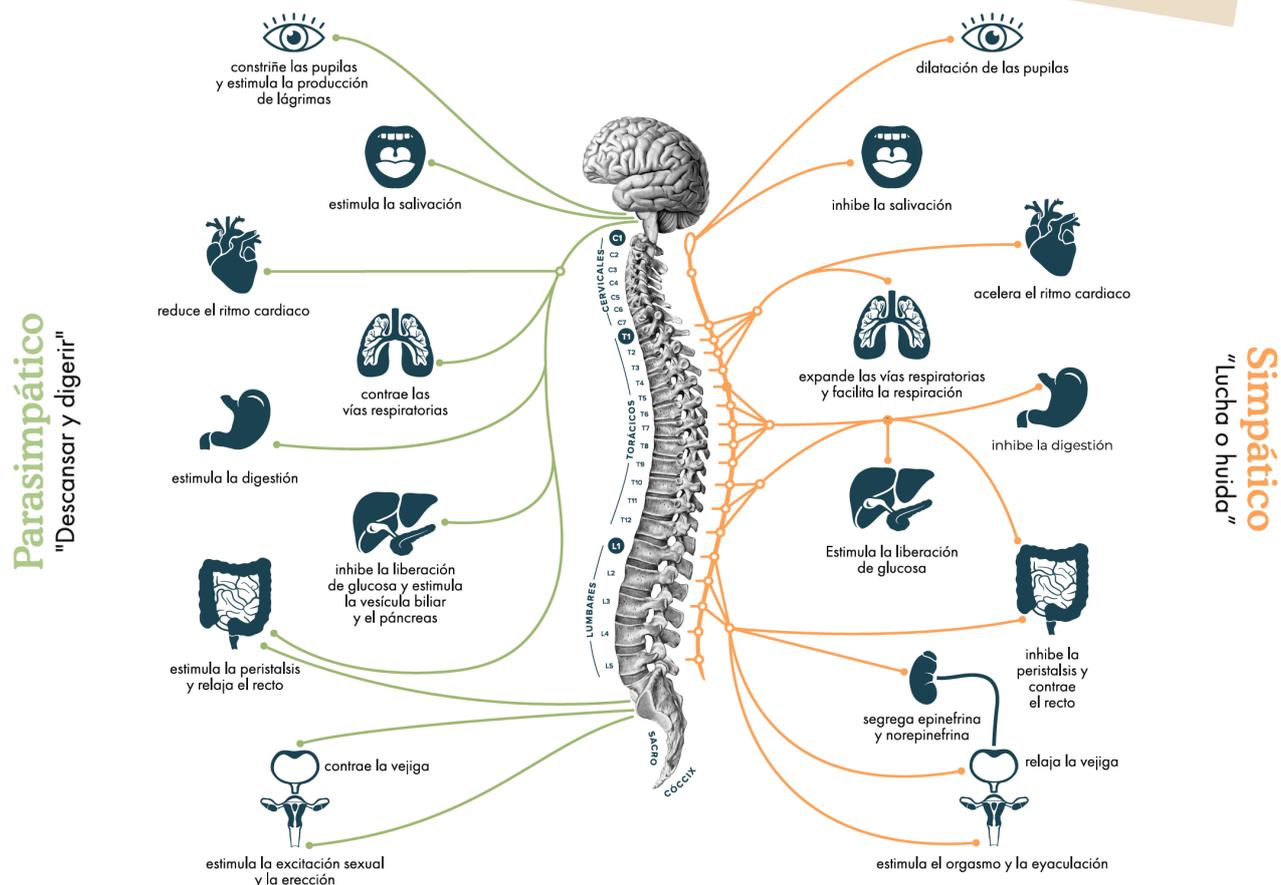
¿No te parece que aunque sea una vez en la vida merece la pena chequear como esta tu columna vertebral?

La Quiropráctica ayuda a que podamos adaptarnos mejor al estrés.

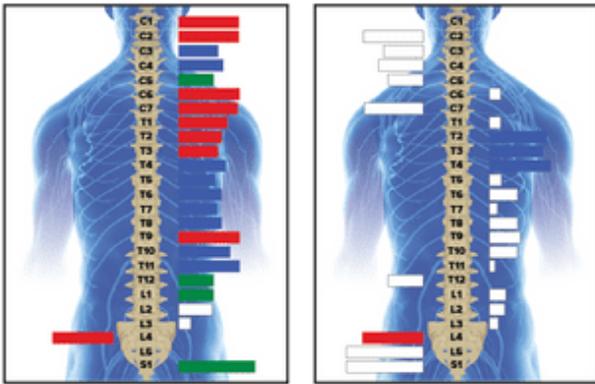
La Quiropráctica, al equilibrar la estructura de la columna vertebral, mejora la función del Sistema Nervioso. Los ajustes equilibran los sistemas **Simpático (acelerador) y **Parasimpático** (freno) y bajan la respuesta de estrés en el cuerpo.**



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