



# Yoga, relajación y alimentación consciente



# ¿Sabías que nuestra mente tiene 60.000 pensamientos por día?

Cada día recibimos diferentes estímulos que generan múltiples pensamientos. Se estima que el 95% son repetitivos y el 80% negativos. Ambos se enfocan entre el pasado y el futuro.



Frente a estos cambios la mente se estresa y se generan sensaciones de ansiedad, nostalgia, incertidumbre y agotamiento, entre otras.

Una mente estresada, tiene repercusiones en nuestro cuerpo y emociones.

La mente necesita relajarse y focalizarse en el momento presente. Una mente relajada y consciente es más creativa,

resolutiva, alegre y sociable. Esto repercute en la calidad de vida y el bienestar.

## Potenciá tu mente a través del yoga, la relajación y la alimentación

### Yoga:

El propósito de esta disciplina es detener los vaivenes de la mente y los pensamientos, promoviendo así el bienestar mental y emocional.

Une la mente, el cuerpo y el espíritu a través de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación.



El trabajo en simultáneo entre el cuerpo y la respiración permite moderar la actividad de los pensamientos, logrando mayor conexión con uno mismo y el entorno.



### Relajación y meditación:

Una mente tranquila y equilibrada conlleva múltiples beneficios, entre ellos:

- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- Aumenta la empatía y comunicación con los demás.
- Permite una nueva perspectiva ante las situaciones.

- Incrementa la concentración y el enfoque.
- Mejora la calidad de atención.
- Estimula la memoria y otras funciones cognitivas.
- Potencia los pensamientos positivos.

### Alimentación consciente:

Consiste en convertir el hábito de comer en un momento de atención plena. Presta atención a los pensamientos, emociones y sensaciones físicas que se experimentan antes, durante y después de comer.

Sumá estos tips para un disfrute de tus comidas:

- Respirá profundo unos minutos antes de comer.
- Comé sin distracciones.
- Masticá varias veces la comida.
- Evita el uso de pantallas (celular, televisión, computadora).



- Conectá con la comida a través de los sentidos.



# Practicá cinco minutos de relajación

- 1- Buscá un momento y lugar tranquilo, sin interrupciones.
- 2- Sentate con la espalda derecha, relajá los hombros y cerrá los ojos.
- 3- Inhalá y exhalá despacio, llevando el aire hacia el abdomen, luego hacia los pulmones y finalmente continúa con respiraciones cada vez más lentas y suaves, casi imperceptibles.
- 4- Llevá tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por la punta de tus pies hasta llegar a la coronilla. Registrá las sensaciones y sé consciente de ellas.
- 5- Si aparecen pensamientos o emociones, no las juzgues, dejálas ir y continuá con el enfoque en tu respiración.

Repetilo todos los días y, a medida que pasen las semanas, extendé el tiempo de relajación a 10 minutos. ¡Convertilo en un hábito!



**Lo más importante es estar bien con uno mismo, priorizando el bienestar físico, mental y emocional.**

Acercate a las Estaciones Saludables y experimentá en primera persona los beneficios del yoga y la meditación, en las clases de actividad física.

Podés conocer los horarios de cada estación, [ingresando acá](#).