

NATUR  
Línea

El mejor regalo  
de estas Navidades:  
cuidar tu línea  
sin esfuerzo

NATURLínea  
reduce la grasa  
corporal un **5%**

Es época de fiestas y con ellas llegan también las comidas, el cava, los turrone... Pero, ¿qué sería una celebración sin reunir a la familia alrededor de una mesa?

Teniendo un poco de cuidado en las comidas y tomando NATURLínea, puedes disfrutar de esta época tan especial sin perder la línea.



LIVING SALUD

## Aprende a gestionar tu estrés

¿Los problemas te abruman?  
Di basta, párate a pensar y  
toma las riendas de la situación.

POR PALOMA CORREDOR

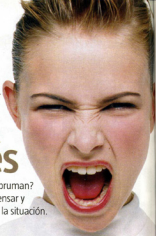
U n cierto nivel de estrés se considera positivo, porque genera energía, vitalidad y creatividad. Nos mantiene alerta, pero a veces nos engaña y nos hace pensar que podemos —y debemos— llegar a todo. «A mí no me importaba padecerlo, porque haces más cosas, resuelves los problemas y estás pendiente de todo», confiesa John Curtin, un ex empresario reconvertido en maestro de reiki (terapia energética de origen japonés) y experto en técnicas de relajación y meditación. Con el tiempo, John descubrió que vivir en un continuo agobio es peligroso, porque sobrecarga el cuerpo y la mente. Las mujeres, además, somos bastante más propensas a sufrirlo. A veces, mirar la agenda da pavor. ¿Dónde están las citas divertidas con las amigas? ¿Otra vez bocadillo para comer? Y los atascos, las reuniones... A lo largo del día, nuestro cuerpo se tiene que adaptar a continuos cambios: variaciones de temperatura, reacciones químicas provocadas por la comida o el alcohol, tareas cotidianas (cuidar de los hijos o dar la talla en el trabajo, por ejemplo) o las relaciones con los demás, que son un continuo intercambio de estímulos. Además, hay épocas o momentos vitales en los que el estrés se

multiplica: mudanzas, boda, divorcio, nacimiento de un hijo o cambio de trabajo, entre otros. Mira a tu estrés de frente, reconócelo y aprende a sacarle partido.

### Canalizar la energía

Cuanto más exigencias debe afrontar el organismo, más energía genera. Pero cuando esta es excesiva, hay que eliminarla para que no se enquisté. «El estrés es energía acumulada que no fluye. Lo ideal es liberarla lo antes posible», recomienda Curtin. ¿Algunas ideas? Ir al gimnasio tras un día de tensión en la oficina, hablar con la pareja en vez de callar y aguantar, apuntarse a clases de pintura, salir a tomar una cerveza con unas amigas...

Si no descargamos, aparecen los síntomas en forma de emociones negativas o enfermedades psicosomáticas. «Los más comunes son irritabilidad, insomnio, falta de concentración o pérdida de memoria», enumera Victoria Cadalso, psicóloga del Instituto de Terapias Integrales y EnergoAnálisis Energéticas (Itiee). «Y más preocupantes aún: ansiedad, ataques de pánico, fobias, inapetencia sexual...» La situación se vuelve crítica cuando desemboca en estrés crónico, que conduce al agotamiento y a la depresión. No llegues al límite. ❧



## 3 frentes de ataque

### Mente

- Sé más fuerte que tus problemas. Aprende a identificarlos, busca soluciones y aplícalas. Déjate aconsejar por un especialista si consideras que es necesario.
- Piensa en positivo. Los cambios son una oportunidad para experimentar y crecer. Abóratelos con fuerza y confianza.
- Elimina de tu vida las cosas que te estresan. Te sorprenderá darte cuenta de que son más de las que piensas.
- Establece metas y expectativas realistas. No trates de ser perfecta. Cuando sepas lo que quieres, ve a por ello sin desviarte.

### Corpo

- Reconoce sus signos de alerta en forma de colesturas, tensión en los cervicales, cansancio... Regístrate un masaje (shirotsu, tai-no, reflexología podal...) o apóntate a técnicas que descargan energía.
- Come alimentos ligeros y ricos en nutrientes y fibra, como frutas y verduras. ¡Y no decores!, mastica despacio.
- Muevete. Un paseo de treinta minutos diarios es suficiente. La gimnasia, la natación o la bicicleta generan endorfinas, las hormonas del bienestar.
- Aprende algunos ejercicios de relajación y/o respiración. Son muy eficaces. Sirven para controlar síntomas como el sudor excesivo, las mariposas en el estómago o incluso el tartamudeo.

### Mide tu nivel

Los trabajadores sometidos a mucha tensión suelen tener la presión arterial más alta. Cuando estamos estresados, nuestros latidos son rápidos e irregulares. En cambio, si nos mantenemos relajados, el corazón late de forma equilibrada y el cerebro recibe la señal de que no hay peligro. Un



### Alma

- Escucha las emociones: te dicen si estás triste, frustrada o feliz. No te esudas a través de las relaciones, compras o adicciones... Son un pasaje temporal.
- Haz limpieza. Deshazte de malos amigos, trastos viejos, e incluso creencias y valores que no te son propios.
- Sé tú misma. Haz solo lo que sientas.
- ¿Estás siempre dispersa, pensando en el pasado o en el futuro? La meditación sirve para centrarse y aprender a disfrutar del aquí y el ahora. Apóntate a algún curso.
- Pide ayuda: talleres de crecimiento personal, terapias rápidas, un psicólogo...

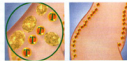
### Ponle freno sin fármacos

¿Estás angustiada o deprimida? ¿Tienes ansiedad? Este libro da soluciones concretas, con análisis de las circunstancias que nos afectan y las técnicas para superarlas. Adóc, ansiedad, David D. Burns (Paísés), plantea cómo superar este trastorno sin recurrir a los fármacos.



## NATUR Línea

NATURLínea, de Central Lechera Asturiana, es una completa gama de productos lácteos que favorece la reducción de grasa corporal. Gracias a Tonalin, un ingrediente de origen natural y clínicamente probado, NATURLínea consigue inhibir la formación de tejido graso y a la vez favorecer la transformación de grasas en energía. Sin duda, el mejor aliado para contrarrestar los excesos navideños.



Leche, yogur líquido y yogur cremoso; sólo tienes que elegir dos raciones diarias de NATURLínea y haz un poco de ejercicio. ¡Puedes reducir la grasa corporal hasta un 5%!

AVALADO POR ESTUDIOS CIENTÍFICOS



Fuente Natural de Salud

[www.centrallecheraasturiana.es/naturlinea](http://www.centrallecheraasturiana.es/naturlinea)