

CONSEJOS

PARA LLEGAR A LA CALMA

y disminuir la ansiedad



1. Respiración diafragmática 4-7-8

Esta técnica de respiración consiste en inhalar profundamente durante 4 segundos, sostener el aire por 7 segundos y exhalar lentamente en 8 segundos.

Alargar la exhalación activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación y reduciendo la ansiedad. Puedes practicar esta respiración varias veces al día, especialmente antes de dormir o en momentos de estrés.



2. Conexión con la naturaleza

Realizar actividad física al aire libre, como caminar descalza sobre la tierra, hacer yoga en el parque o simplemente sentarse bajo un árbol, ayuda a reducir la producción de cortisol y a mejorar el estado de ánimo.

La exposición al sol en las primeras horas del día también estimula la producción de vitamina D, fundamental para el equilibrio hormonal y el bienestar general.



3. Música binaural

Las frecuencias binaurales generan una respuesta cerebral que ayuda a inducir estados de calma, concentración o sueño profundo, dependiendo de la frecuencia utilizada.

Escuchar este tipo de música con audífonos durante la meditación o antes de dormir puede ayudarte a **relajar la mente y mejorar la calidad del sueño.**



4. Aceites esenciales

El uso de aceites esenciales como la salvia, la lavanda o el incienso puede ser un gran aliado en la regulación del estrés.

La salvia, en particular, estimula el nervio vago, ayudando a reducir los niveles de cortisol.

Puedes aplicar unas gotas en la muñeca, difundir en un humidificador o mezclarlas con un aceite base para masajear la zona del cuello y los hombros.



5. Movimiento de balanceo y baile libre

Mover el cuerpo de manera fluida, a través de balanceos, estiramientos suaves o baile libre, es una excelente manera de liberar tensiones.

Este tipo de movimientos activan el sistema vestibular, generando una sensación de seguridad y calma.

Además, el baile libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, contribuyendo a un mejor estado emocional.



6. Presenciar amaneceres y atardeceres

Observar el amanecer o el atardecer es una práctica sencilla pero muy poderosa para regular los ritmos circadianos, mejorar el descanso y promover la calma.

La luz natural en estos momentos del día tiene un impacto positivo en la producción de melatonina y serotonina, hormonas claves para el bienestar.

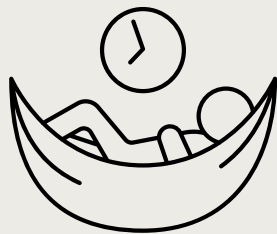


7. Descanso

Dormir bien es fundamental para la regulación emocional y física.

Intenta crear una rutina nocturna relajante, evitando pantallas antes de dormir y manteniendo un ambiente oscuro y fresco en tu habitación.

También puedes incluir infusiones relajantes como la valeriana o la manzanilla para favorecer el sueño profundo.



Suplementos para un apoyo extra

Si a pesar de estas estrategias no logras encontrar la calma, puedes recurrir a suplementos con adaptógenos:

- Ayudan al cuerpo a manejar mejor el estrés
- Equilibrar el sistema nervioso.



Moodo Caps de Ringana



Este suplemento combina extractos naturales que favorecen la relajación y el bienestar emocional.

El equilibrio interior es la base para superar retos nuevos cada día. Con las CAPS moodoo cuentas con la clave para conseguirlo.

Su composición única de extractos vegetales y nutrientes esenciales favorece tu equilibrio emocional y reduce el cansancio.

ENLACE DE COMPRA

CÓDIGO DE DESCUENTO: NUTRE20



B.Calm de Belevels

Formulado con adaptógenos como la ashwagandha, ayuda a reducir la ansiedad y mejorar la respuesta al estrés.

Complemento formulado con ingredientes naturales que ayudan a reducir el estrés, aliviar la ansiedad, promover la calma y el bienestar emocional, y aumentar la concentración.

ENLACE DE COMPRA

CÓDIGO DE DESCUENTO: CARMENMARTIN

Este proceso no lo tienes que transitar sola.

Si quieres que te ayude a diseñar tu rutina fértil personalizada y acompañarte con herramientas concretas para hacer el cambio que necesitas y así lograr tu embarazo, te dejo por aquí el enlace para que puedas apuntarte a la lista prioritaria para la próxima edición de

Nutre tu Fertilidad

LISTA DE ESPERA



¡HOLA, SOY CARMEN
NUTRICIONISTA EXPERTA
EN FERTILIDAD!

Nutricionista integrativa experta en fertilidad,
creadora del método V.I.T.A y del programa Nutre tu
Fertilidad.

 **ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD**

 **EXPLORA NUESTRO CANAL**

 **ESCUCHA MI PODCAST #1**