

4 trucos para superar la cuesta emocional de enero, ofrecidos por Narval Pharma

Además de la famosa cuesta económica de enero, existe la emocional. Con estos 4 trucos será mucho más fácil de superar

Es cierto que la navidad puede ser uno de los momentos más emocionantes del año. Pero también suele ser uno de los momentos más emocionalmente exigentes, agotadores y, para muchas personas, de los más tristes. Por cada persona que vive momentos de felicidad en compañía de los suyos, preciosos reencuentros con la familia y vueltas a casa llenas de alegría, hay otra persona que siente el peso de la soledad, el recuerdo doloroso de alguien que falta en la mesa o las fricciones con ese familiar con el que la relación no es buena.

Si a todo ello se le añaden esos kilos de más producto de los banquetes festivos, los excesos con el alcohol, la ruptura de las rutinas habituales de sueño y descanso o el elevado coste económico y la consiguiente descapitalización que acompaña a estas fiestas, la gente se encuentra ante una tormenta perfecta para hacer de enero, una cuesta arriba muy dura también en lo emocional. Pero siempre hay pequeños trucos que pueden ayudar a hacer de Enero un mes mucho más llevadero.

Hacer de la rutina un aliado

Volver de cualquier periodo vacacional implica hacerlo también a las rutinas relacionadas con el trabajo. Aunque esto suele enfocarse como una desventaja, lo cierto es que abrazarse a esas rutinas en momentos de bajón emocional y replantearlas para incluir hábitos saludables física y mentalmente, es uno de los métodos más prácticos para no dejarse llevar por la tristeza. Ocuparse, para no preocuparse.

Volver al gimnasio, a la piscina o a caminar

Tanto si se ha dejado por las vacaciones como si ha sido por otro motivo, Enero es un mes fantástico para retomar una rutina de ejercicio físico adaptada a las posibilidades, agenda y gustos de cada cual. Tanto si es un paseo diario a buen ritmo, como 30 minutos de cardio o una hora de piscina, realizar una actividad física saludable de manera rutinaria y planificada es muy eficiente a la hora de resistirse a caer en el abismo de la tristeza.

Reorganizar el presupuesto

Está claro que las carencias materiales y económicas nunca son algo positivo. Son una fuente de ansiedad, malestar y quitan el sueño. Si los gastos estas Navidades han sido más de lo que debido y eso ha causado estrecheces, está claro que hay un problema. Pero en vez de concentrarse solo en superar el bache y en encontrar soluciones a corto plazo, este bache puede ser una oportunidad muy buena para replantear todos los gastos corrientes, analizar cómo se está gastando el presupuesto mensual y encontrar maneras de reducirlo y poder ahorrar poco a poco y sin esfuerzo durante el año, para tener un colchón dedicado a imprevistos. O a los sobrecostes de las próximas navidades.

Buscar un aliado natural y saludable

Puestos a volver a rutinas saludables, aprovechando el volver a un ritmo de comidas normales y más saludables, quizá sea un buen momento para incluir en la dieta un nutracéutico pensado y formulado para mejorar la salud emocional. Los nutracéuticos son complementos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico.

Narval Pharma, un laboratorio madrileño especializado en nutracéuticos, ha desarrollado Afran, un complemento nutricional específicamente pensado para mantener el buen humor y servir de ayuda en momentos de bajón emocional. “Gracias al safranal que contiene, un compuesto orgánico procedente del azafrán, contribuye a mantener el equilibrio emocional. Asimismo, incluye magnesio, que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga; y vitamina B6, impulsando el correcto funcionamiento de las funciones psicológica”, aseguran desde los laboratorios.

Los 3mg de safranal que incluye Afran son muy difíciles de incluir de otra forma en la dieta, lo que ejemplifica perfectamente por qué este nutracéutico se puede convertir en un excelente aliado contra la fatiga y la tristeza.

Quizá este empujón adicional, junto con el resto de consejos, puedan ayudar a llegar a Febrero, no sólo sanos y salvos emocionalmente, sino en mejores condiciones que nunca para recibir con los brazos abiertos a la primavera.

Datos de contacto:

Kima Collective
<http://narvalpharma.com>
617835097

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Gastronomía](#) [Sociedad Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>