Publicado en Madrid el 14/05/2018

Freedom & Flow Company ofrece doce consejos para combatir el estrés y un test para medir el nivel del mismo

Se ha llegado a un punto en la sociedad en el que se ve ´normal´ vivir estresado, pero no. No es normal, y nadie debe permitir que el estrés se convierta en una parte más de su día a día. Sea cual sea la fase en la que se encuentre, hay que deshacerse del estrés y comenzar a vivir más plenamente. Freedom & Flow, expertos en gestión y medición científica del estrés, ofrecen las pautas para combatirlo. La regla número uno es: no preocuparse por las cosas pequeñas

En primer lugar, recomiendan mantener una rutina; para recuperarse adecuadamente del estrés generado es mejor mantener un horario, acostumbrándose a acostarse y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana. Además de consumir luz natural, como mínimo dos horas de luz natural en exteriores al día. La luz natural de la mañana tiene más beneficios antidepresivos que la de cualquier hora del día. Asimismo, sumar oscuridad; el sueño a oscuras permite una adecuada secreción de la melatonina, que es la hormona que ayuda a regular los ritmos circadianos y con ello mejora el descanso. Lo ideal es sumar, al menos, 6-7 horas de oscuridad total al día.

Algo clave es mantener un descanso de calidad, se necesitan al menos 7,2 horas al día de sueño para recuperar con calidad el estrés generado durante toda la jornada.Las personas que duermen menos poseen un porcentaje mucho más alto en los niveles de cortisol (hormona que se libera como respuesta al estrés). Además, tener un buen hábito de sueño, hace estar más sano, incrementa la creatividad y reduce la depresión. La siesta, que sea breve, más de media hora de siesta es mala idea, ya que es posible caer en sueño profundo y despertar con sensación de agobio y cansancio. Es recomendable tomarse pequeños descansos tras la comida.

Si después de comer damos un pequeño paseo el nivel de glucosa en el cerebro se mantendrá mucho más estable, por lo que rendiremos mucho más que si justo después de comer nos sentamos. Hablando de otro tipo de hábitos... Freedom & Flow recomienda no tomar alcohol, al principio el consumo de alcohol puede generar una sensación de somnolencia, pero la calidad del sueño tras consumir alcohol es superficial y discontinua. También, aconseja no utilizar justo antes de dormir smartphones y tablets, las redes sociales o el Whatsapp estimulan en mayor medida al cerebro, especialmente por la noche.

Un aliado clave es la meditación. Practicar meditación ayuda a controlar los niveles de cortisol y la presión arterial. Además, la meditación aumenta el cociente intelectual, desarrolla la inteligencia emocional y mejora la memoria. Escuchar música calma el cerebro y reduce los niveles de estrés, aumenta el rendimiento, el optimismo y disminuye el dolor. Evitar los estimulantes sociales; aunque no lo sepan muchas personas padecen estrés y ansiedad a causa de la cafeína o teína que ingieren, aunque sea mínima. Lo ideal es reducir la ingesta de estimulantes a cero. Un último consejo es recurrir a los masajes, estos reducen el estrés mediante la liberación de dopamina y serotonina, las hormonas de la felicidad que también se producen al socializar con amigos.

?TEST PARA LOS LECTORES

Para recupararse hacer un Quiz dinámico de 7 preguntas y evaluarse:

Enlace https://freedomflowcompany.typeform.com/to/eZ58uC

Acerca de Freedom & Flow
Freedom and Flow Company es una compañía especializada en el tratamiento de datos (Big Data & Data Science) para la toma de decisión estratégica dentro del sector de la Salud y el Bienestar Corporativo. Cada euro invertido en programas de promoción de la salud y el ejercicio físico reduce el presentismo (acudir al trabajo pero no rendir) y los costes de Seguridad Social y sanitarios. Actualmente, el gran reto de las compañías es conocer cuánto impacta económicamente cada acción que promueven en salud. Freedom and Flow Company lo mide y propone soluciones estratégicas en base al estado de salud de las organizaciones. Entre sus servicios principales incluyen Asesoramiento estratégico de salud corporativa a empresas (El Pasaporte Digital de Hábitos Saludables) y de forma muy especializada a los equipos directivos (El Observatorio para la Gestión de la Salud del/la Directivo-a). Soluciones que se digitalizan para dar respuesta al entrenamiento de hábitos saludables a medida (deporte, nutrición, coaching/mindfulness, etc.). La metodología es científica y se basa en objetivos individualizados, indicadores de mejora y profesionales altamente cualificados y especializados para traducir la salud corporativa a impacto económico y poner en valor el correcto desarrollo de las personas como motor de cambio en la empresa y en la sociedad.

Twitter: @FredomFlowESP

Linkedin Fundadora Beatriz Crespo: https://es.linkedin.com/in/beatriz-crespo-ruiz-2b4b9930

Web: www.freedomandflowcompany.com

Correos Labs, Calle Sierra de Atapuerca, 13, 28050 Madrid

T: +34 617 41 51 13

Seguir en:

FB. freedom and flow company

IG. freddomflowesp

TW. FredoomflowESP

Datos de contacto:
Freedom & Flow Company
910665178

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Sociedad Madrid Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es