Publicado en Madrid el 16/02/2018

# [Kaiku Sin Lactosa comparte las claves del estilo hygge para ser más feliz](http://www.notasdeprensa.es)

## El estilo de vida hygge, promovido por la cultura escandinava, se centra en la oda al hogar: disfrutar de tiempo en familia, en un ambiente acogedor y relajante, limitando el uso de las redes sociales. Kaiku Sin Lactosa comparte las claves para seguir la filosofía hygge en el día a día

 Noruega es el país más feliz del mundo. Seguido muy de cerca por sus vecinos daneses, finlandeses y suecos. Una de las regiones a nivel mundial con mejor calidad de vida según el ‘World Happiness Report’ que cada año elabora las Naciones Unidas. Esta zona es, además, la principal responsable del estilo de vida más seguido y apreciado actualmente: la filosofía hygge (/ju-ga/), que en danés significa “bienestar”. Una actitud y filosofía de vida centrada en la felicidad, la relajación y una experiencia hogareña reconfortante. Permite alejarse del estrés y fomentar un ambiente en el que el confort lo es todo. ¿Las claves para practicarlo? Kaiku Sin Lactosa, la gama más amplia de lácteos sin lactosa del mercado, saca a la luz los mejores tips para hacer del hogar el sitio más confortable del mundo. Ambientes naturalesEl estilo hygge es una oda al hogar. Por ello, es primordial crear la atmósfera perfecta en casa, y para conseguirlo, los daneses se inspiran en el bosque y la naturaleza, con lo que decoran con materiales como la madera, las plantas, y juegan con texturas como la lana. Utensilios fabricados con plástico o metal se intentan evitar por no estar ligados a lo natural. El olor es también una parte importante en el mundo hygge, y las velas aromáticas se hacen imprescindibles a la hora de crear un ambiente acogedor. Platos reconfortantes y ligerosDisfrutar de la comida y, sobre todo, de cocinar, es otra de las reglas básicas de la filosofía hygge. Platos reconfortantes conforman un menú hygge: los famosos rollitos de canela, cremas y sopas calientes, ‘smørrebrød’ -o la tostada danesa,, elaborada con pan de centeno junto con salsas-, quesos y huevos, las gachas noruegas, ‘rømmegrøt’ se elaboran con avena, leche, crema agria y harina de trigo. Una buena alternativa para que los platos sean más ligeros, es optar por productos sin lactosa como leche o quesos, con las mismas propiedades y nutrientes. Bye bye tecnologíaUn momento hygge al llegar a casa es desconectar totalmente de las redes sociales, el ordenador y la televisión. Crear un pequeño ritual de cuidado personal preparando un baño relajante, decorando con velas y preparando un tentempié ligero acompañado de una infusión o un té con leche sin lactosa es la mejor forma de relajarse y desconectar del mundanal ruido de la forma más mindfulness posible. Además, para conseguir un estado de calma completo, conviene aumentar la temperatura corporal, de tal forma que la filosofía escandinava opta por mantas de lana y calcetines o bufandas dentro de casa. Activa la cara buena del estrésLlevar a cabo una actividad que combine concentración y que a la vez mantenga un ritmo calmado es otra de las propuestas de la filosofía hygge. Practicar punto de cruz, preparar collages o pintar en compañía permitirán activar la cara B del estrés: el “eustrés”. ¿En qué se diferencia? Es la parte más positiva del estrés y es la que permite sentirse entusiasmado para con una actividad que lleva consigo una recompensa positiva, en este caso, diversión y relajación.

**Datos de contacto:**

Paloma Medrano

91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/kaiku-sin-lactosa-comparte-las-claves-del](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Moda Sociedad Entretenimiento Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)