

Herbalife revela el secreto de la felicidad

La salud mental ha dejado de ser un estigma para convertirse en algo que está en boca de todos y que cada vez tiene una mayor visibilidad. Para David Heber, Presidente del Instituto de Nutrición y Miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, la felicidad conlleva un pilar elemental, y es mantenerse activo

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Por ello, para ser feliz y alcanzar el bienestar individual es fundamental abordar el bienestar psicológico. David Heber, Presidente del Instituto de Nutrición y Miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, expone las claves para que cada uno construya su propia felicidad, partiendo de una importante premisa: "si estás más sano, eres más feliz, y cuánto más feliz, más sano".

Según un estudio de la Confederación de la Salud Mental de España, el 40% de los españoles cree que su salud mental no es buena. Condiciones de trabajo estresantes, la necesidad de "llegar a todo", patrones de vida poco saludables y la incertidumbre económica actual han provocado un empeoramiento del estado psicológico. Así, la reciente encuesta llevada a cabo por Herbalife en colaboración con One Poll, refleja también esta última circunstancia al afirmar, el 30% de los encuestados, estar convencidos de que su situación económica está teniendo un efecto negativo en su salud mental.

La felicidad es el equilibrio perfecto entre el estado de bienestar físico, mental y emocional. "Y aunque parezca inimaginable, el objetivo es más fácil de alcanzar de lo que se piensa, mejorando la salud física y optimizando la salud emocional y mental", comenta Heber. "Adoptar un estilo vida saludable con una alimentación equilibrada y una actividad física regular reduce la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la ansiedad, factores todos relacionados con la felicidad".

David Heber propone varios consejos proactivos que pueden servir como guía para la búsqueda de la felicidad y el logro de una mejor salud a largo plazo.

Mens sana in corpore sano, y feliz

La ciencia demuestra que una buena alimentación contribuye a la sensación de felicidad. El estado físico de bienestar viene determinado en gran medida por cómo se alimenta al cuerpo, recipiente que solo puede funcionar de forma óptima cuanto mejor se cuida. Lo que se consigue incorporando pautas de alimentación sana y equilibrada en la dieta diaria, unido a un estilo de vida activo y saludable.

El cerebro humano tiene una exigencia energética muy alta, por lo que es necesario nutrirlo e hidratarlo constantemente de manera saludable. Por esta razón, la ciencia demuestra que existe un vínculo directo entre el consumo de alimentos frescos como verduras y hortalizas y el correcto desarrollo y funcionamiento del cerebro.

La práctica de ejercicio físico, fundamental para mantener el cerebro activo

Cuando se practica ejercicio, los músculos y cerebro se benefician de un aumento del flujo sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes a las células cerebrales, además de estimular las vías cerebrales de la dopamina, que activan nuestro centro de placer. Por este motivo, el ejercicio es beneficioso para tratar los trastornos del estado de ánimo, la depresión y los comportamientos adictivos.

20 minutos al día es suficiente para encontrar la paz mental

Dedicar tiempo al autocuidado, relajarse y recargar las pilas es una de las mejores formas de encontrar la verdadera felicidad.

El relax tiene muchos efectos positivos para el cuerpo: disminuye la tensión arterial, reduce el pulso y calma la mente. Un buen ejercicio diario de 20 minutos consistente en sentarse tranquilamente en un lugar privado con los músculos relajados mientras se respira profundamente pensando en una imagen relajante, es capaz de descargar la mente de toda la tensión del día y ayuda a conciliar el sueño por la noche.

¿Cuál es el propósito de vida?

Un principio clave de la Psicología Positiva es encontrar un "por qué" o un propósito. La verdadera felicidad proviene de vivir la vida que cada uno elige porque cumple un propósito personal.

Para encontrar este objetivo vital es fundamental seguir los siguientes pasos: descubre qué es lo que realmente te apasiona, establece cuál es la misión, trabaja en una profesión satisfactoria y confía plenamente en tus capacidades.

Ver siempre el vaso medio lleno

En lugar de quejarse de las cosas que van mal, es importante valorar y centrarse en situaciones felices del día a día, ya sean pequeñas o grandes.

Aunque sea más fácil decirlo que hacerlo, los estudios psicológicos demuestran que concentrarse en lo bueno de la vida evita los pensamientos negativos y, por tanto, aumenta la sensación de felicidad.

Concentrarse sólo en aquello que se puede controlar

En toda persona existe un círculo de influencia y un círculo de preocupación. El círculo de preocupación está formado por todos los factores externos que están fuera del propio control, mientras que el círculo de influencia incluye cosas que sí se pueden controlar, como los hábitos personales.

La clave para mejorar está en elegir un enfoque proactivo y trabajar en las cosas que se pueden cambiar en lugar de preocuparse por las que no se pueden cambiar. Asumir la responsabilidad de los hábitos y logros personales aumentará la confianza y la sensación de felicidad. Tener una mentalidad proactiva permite centrarse en el cambio, en lugar de estar inactivo, lo que paraliza el crecimiento a través de la preocupación y la ansiedad. Una de las mejores formas de acercarse a la felicidad es desarrollar hábitos saludables en todos los aspectos de la vida, incluyendo una dieta equilibrada y un

estilo de vida activo y saludable.

"La felicidad no es un accidente, o algo que simplemente ocurre, sino algo que se puede construir. La felicidad es una sensación de bienestar físico, emocional y espiritual que, una vez alcanzada, debería proporcionar un sentimiento duradero de satisfacción", concluye David Heber.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>