BlueCross BlueShield of Illinois

BlueResource℠ – Bienestar emocional – Cómo nutrir la mente y el cuerpo

Su mente y su cuerpo están en perfecta sincronía

Su mente y su cuerpo son un dúo increíble. Lo que piensa afecta lo que siente, y lo que siente afecta lo que piensa. Naturalmente, tiene sentido mantener a ambos en armonía lo más posible. Aquí ofrecemos maneras de fomentar ese vínculo.

Sea positivo y tenga esperanzas. Tenga una visión optimista de la vida. Cuando lo hace, su cerebro libera sustancias químicas que lo hacen sentir bien y que ayudan contra el dolor y el estrés.

Lidie con las preocupaciones. Trate de no estresarse por el trabajo, el dinero y otros problemas. Cuando lo hace, puede desencadenar dolor, tensión muscular, dolores de cabeza y problemas estomacales.

Relájese para liberar la presión. Dedique tiempo a tranquilizar la mente. Al hacerlo, su cuerpo dejará de liberar las hormonas que elevan la presión arterial y que ponen a su cuerpo en alerta máxima.

Mejore su capacidad de resiliencia. Encuentre maneras óptimas de manejar situaciones difíciles. Cuando lo hace, su cuerpo aprende a sobrellevarlas sin un constante flujo de químicos que le causan estrés.

Manténgase saludable. Ocúpese de los problemas de salud inmediatamente. Cuando lo hace, su cuerpo puede ayudar a su cerebro a defenderse del estrés, la ansiedad y la depresión.

Fortalezca su conexión de mente y cuerpo.

Fuente: *Mind-Body Wellness.* Michigan Medicine University of Michigan. 2019.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Enter Group Name Here
9100265.0820