



Vivir despacio también es cuidarse

El slow living nos ayuda a reconectar con nuestro cuerpo y nuestro bienestar. ¿Sabes todo lo que puede hacer por ti?

1 Menos estrés, más calma mental.

Bajar el ritmo reduce los niveles de cortisol y ansiedad.

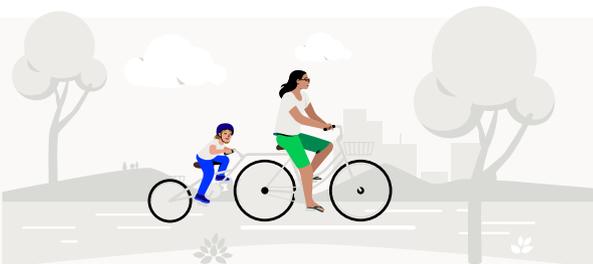


2 Sueño más profundo y reparador.

Cuando desaceleramos durante el día, descansamos mejor por la noche.

3 Defensas más fuertes.

El descanso refuerza el sistema inmune y mejora nuestra respuesta frente a enfermedades.



4 Bienestar para tu corazón.

Vivir sin prisas protege la salud cardiovascular y regula la presión arterial.

5 Equilibrio emocional y mental.

Dedicarnos tiempo mejora el ánimo y la calidad de vida.

