

Día 2: Haz ejercicio para combatir el estrés



Nuestros cuerpos están diseñados para la actividad física, para moverse, respirar y hacer circular nuestra energía vital. Hace más de 5.000 años, el maestro médico ayurvédico Charaka escribió: "Desde el ejercicio físico, uno tiene la ligereza, capacidad de trabajo, la firmeza, la tolerancia de las dificultades, la eliminación de impurezas, y la estimulación de la digestión." De hecho, hacer ejercicio con regularidad es una de las cosas más poderosas que puedes hacer para mantenerte saludable, aliviar el estrés, y revertir el proceso de envejecimiento. Como los doctores William Evans y Irwin Rosenberg de la Universidad de Tufts han documentado, el ejercicio mejora la masa muscular, la densidad ósea, la fuerza, la capacidad aeróbica, y muchos otros biomarcadores claves del envejecimiento.

Para mantener tu cuerpo en condiciones óptimas durante el mayor tiempo posible, es necesario hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio debería hacernos sentir vigorizados, felices y listos para las actividades del día, sin necesidad de acabar agotados o con necesidad de analgésicos.

El secreto es encontrar las actividades físicas que más te gustan y que son adecuadas para tu constitución física, de modo que no sea un enorme sacrificio hacer ejercicio con regularidad, sino al contrario, que te aporten bienestar mente-cuerpo.

Práctica de hoy

- Pasa por lo menos **30 minutos moviendo el cuerpo**, haciendo alguna actividad física; puede ser dar un paseo, ir a casa caminando, practicar yoga, bailar, jugar al fútbol, montar en bicicleta, o cualquier otra actividad que puedas disfrutar y que consiga activar tu ritmo cardíaco y sudar un poco.
- **Test auto administrado**: identificar los síntomas del estrés
- Ejercicio para reducir el estrés: **"Calma rápida" en 1 minuto**