GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Hábitos que transforman, por Vivacital

Actualidad Empresarial | 06/02/2024 | 00:00

En un contexto definido por múltiples demandas cotidianas, tanto a nivel personal como laboral, muchas personas se encuentran con la dificultad de no poder equilibrar el tiempo y la energía disponible. Cumplir con todo y, a su vez, tener la suficiente vitalidad para hacerlo, parece complejo e incluso contradictorio. Sin embargo, existen nuevos hábitos que se pueden ir incorporando de manera paulatina, que permiten, con poco esfuerzo, transformar por completo el nivel de productividad. Dejando de lado cambios drásticos y, en ocasiones, estresantes, la clave radica en realizar pequeñas modificaciones cotidianas.

Los hábitos que transforman

Cuando se trata de llevar adelante una vida más plena y productiva, es posible que la implementación de nuevos hábitos que requieren de mucho tiempo o esfuerzo, resulten complejos. Sin embargo, no hace falta someterse a cambios extremos o privaciones para poder llevar a cabo un estilo de vida mejorado. De hecho, ha quedado demostrado que son los microcambios los que realmente se hacen sostenibles en el tiempo y generan una transformación significativa para bien en las personas, tanto a nivel mental como físico.

Pequeños ajustes en la rutina diaria, como pasar unos minutos más al aire libre, en contacto con la naturaleza, o comenzar el día con un vaso de agua que hidrate todo el cuerpo, son algunos de los nuevos hábitos que promueven fácilmente el bienestar. A su vez, tener una mayor conciencia de la respiración, e inhalar y exhalar profundamente es una acción simple que no solo oxigena el cuerpo, sino que también ayuda a calmar la mente. Incluso, el simple hecho de ajustar con frecuencia la postura y tomarse descansos periódicos de los dispositivos electrónicos, principalmente antes de dormir, son modificaciones que no requieren de mucho tiempo ni esfuerzo y marcan la diferencia en la promoción de la vitalidad y la energía mental y física.

Nuevos hábitos de bienestar, de la mano de Vivacital

Los hábitos son el principio de la automejora, escoger hábitos positivos enfoca y aunque al principio parezcan irrelevantes, suman y se multiplican. Cuesta al principio, pero la perseverancia consigue que aporten seguridad, reducen la ansiedad, aumentan la eficiencia, permiten una mayor capacidad de organización, fomentan la autonomía y la confianza y cultivan la responsabilidad. Se puede empezar por una acción muy pequeña, recompensar por el progreso y ser constantes hasta hacerla la rutina. El cambio real es la suma de centenares de pequeñas decisiones que sumadas consiguen la transformación que se quiere.

Por este motivo, y entendiendo que las personas hoy en día necesitan más energía para hacer

frente al día a día, la firma barcelonesa Vivacital Energie ha desarrollado un suplemento alimenticio que complementa los nuevos hábitos de bienestar. Se trata de Vivacital Premium Complex, una fórmula multiacción que toma inspiración de las tradiciones milenarias japonesas, basada en una combinación única de componentes revitalizantes.

Al incorporar este complemento nutricional con registro sanitario y de venta en farmacias o a través de la web vivacital.com, se lleva a cabo un nuevo hábito diario y sencillo que impulsa la energía necesaria. Esto es gracias a que el Vivacital Premium Complex está formulado con ingredientes activos de origen natural que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, al mismo tiempo que promueven la vitalidad física y mental. La fusión exclusiva de vitaminas esenciales, con enzima del natto, fibra natural marina del chitosán, extracto de bambú rico en silicio orgánico, cúrcuma y coenzima Q10, hace que sea una fórmula completa que contribuye a mantener un corazón sano. Esto es muy importante, ya que casi un tercio de las muertes en el mundo son debidas a problemas cardiovasculares.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/228597-habitos-que-transforman-por-vivacital.htm