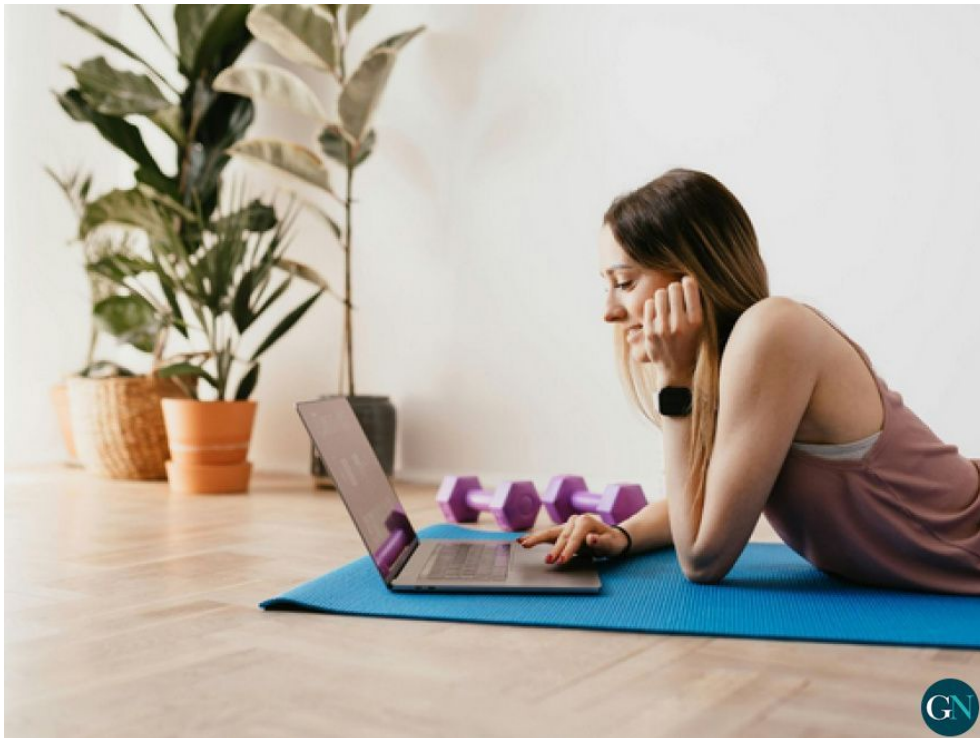


Cuerpo y mente en armonía: la relación entre deporte, salud y estética

Noticias 24hs | 17-06-2024 | 19:54



Se suele decir que una mente sana es lo que termina conduciendo a un cuerpo sano. Pero la relación no es unidireccional, sino que un paradigma en donde se realicen acciones para fortalecer cada uno de los aspectos que benefician a la salud es lo que terminará por decantar en resultados positivos para la calidad de vida.

Calidad de vida y bienestar. De eso se trata. Y para ello, el deporte, las preocupaciones propias por la salud y el cuidado estético terminarán siendo determinantes.

Verse bien es sentirse bien

Pocas frases encierran tanta verdad. Las sensaciones de bienestar de una persona casi siempre serán proporcionales a la confianza que tengan en sí mismas, a su autoestima, a su seguridad para afrontar todo tipo de situaciones.

Tratamientos de alto nivel. Hoy es posible acudir a una clínica estética Marbella y encontrar tratamientos de última generación y mínimamente invasivos para hacer grandes cambios en la estética.

Para todos. Tratamientos que van desde el rejuvenecimiento facial con peeling o con ácido hialurónico, hasta tratamientos corporales para el tratamiento de las manchas de la piel, las estrías y otros tipos de padecimientos que influyen no sólo en ganancia de salud, sino también en ganancia de la estética y de la seguridad en sí mismos. Es lo que termina importando, porque verse bien es sentirse bien.

Entrenamiento físico es cambiar de vida

Más allá de los atletas. El entrenamiento físico es una necesidad humana. Sobre todo en las condiciones actuales de vida, en las que muy pocas personas hacen un entrenamiento físico adecuado de acuerdo a las actividades de su rutina académica, laboral, familiar o personal.

Planes a medida. Una de las razones por las que las personas no ven al entrenamiento físico como lo que realmente es, se debe a que comienzan de mala manera, intentan alcanzar objetivos que son poco realistas a corto plazo, o porque no ven progresos que les hagan sentir motivación. Contar con un entrenador personal Granada puede corregir eso de forma determinante.

Gracias a contar con un servicio de entrenamiento personal, se puede acceder no sólo a planes de trabajo adaptados a la capacidad física de las personas, a sus objetivos, a sus problemáticas de salud y hasta a las necesidades de nutrición que requiera.

La buena salud no se negocia

Un privilegio. Gozar de buena salud es un privilegio del que muchas personas gozan y del que otras tantas quisieran gozar. Sin más. Por eso, siempre que sea posible hay que dedicar todos los esfuerzos posibles a corregir problemas de salud antes de que éstos se terminen agravando.

Tecnología de punta. Hay que decir, con bases, que en la actualidad las personas gozan con grandes alternativas para garantizar su buena salud. Muchas de ellas tecnológicas, como la estimulación magnética transcraneal Las Palmas, o EMT, un tratamiento indispensable en la búsqueda de soluciones para problemáticas como el trastorno obsesivo-compulsivo, el dolor crónico, los accidentes cerebrovasculares y otras tantas terapias donde se ha demostrado su eficacia.

No invasivo. Se ha convertido en un tratamiento muy impulsado en la actualidad porque es una alternativa a los fármacos, siendo poco invasivo y hasta conveniente en muchas situaciones.

Practicar un deporte también es salud

Hay personas que nunca han practicado un deporte y están las que lo han practicado durante toda la vida sin más aspiraciones que el ocio. En ambos casos, siempre es posible encontrar beneficios para la salud con la práctica de cualquier disciplina.

Hoy es más fácil. Una sencilla búsqueda puede hacer que se encuentren recintos deportivos en los que poder apuntarse y comenzar a practicar cualquier disciplina. Puede ser una academia tenis Marbella, puede ser un equipo de fútbol local, una escuela de natación, entre otros. Pero la posibilidad existe.

Y esta posibilidad hace que no sólo las personas puedan ganar atributos técnicos y físicos para ser mejores en la práctica de una disciplina deportiva concreta, si así lo quieren, pero por encima de todo, les termina beneficiando en términos de salud. Y sí, el deporte es salud, bienestar mental y físico, todo a la vez.

Autor: Redacción