

## BENESSERE NATURALE

# IL CONSIGLIO: INVESTIRE SUL PROPRIO BENESSERE

[Mi piace](#) 0 [Tweet](#) 0 [g+](#) 0

Investire sul proprio benessere è la marcia in più per affrontare i momenti difficili.

Di [Exit Spa Experience](#)

[CHIEDI INFORMAZIONI](#)



Durante l'anno, spesso, ci troviamo a desiderare una pausa di totale relax o una vacanza per staccare la spina e ripartire con il giusto sprint.

A volte la ricarica è molto più vicina di quanto crediamo. Concedersi un paio di ore di relax in un Centro Benessere, lasciarsi coccolare dai giochi d'acqua, abbandonarsi ad una sauna o ad un gratificante massaggio, sostituisce quella vacanza tanto desiderata.

La sensazione di benessere immediato che possiamo regalarci con una certa regolarità è un investimento per la nostra salute e per la nostra mente, una pausa dallo stress e una ricarica immediata. Ma quanti di voi prendono davvero in considerazione questo desiderio? Impiegare il proprio tempo libero in modo corretto, specialmente nel corso della stagione invernale in cui si tende a diventare più pigri e sedentari, è l'antidoto per rigenerare sia il proprio corpo che lo spirito.

Proprio per questo nella lista dei buoni propositi, per chi non l'avesse già fatto, consigliamo di appuntare la parola 'BENESSERE' da considerarsi in tutte le sue sfaccettature. Regalarsi momenti di benessere e relax agisce positivamente sul nostro corpo e sul

nostro spirito grazie soprattutto alla liberazione di una sostanza presente nel nostro cervello: le endorfine, prodotte dal nostro stesso organismo, sono in grado di migliorare la nostra resistenza allo stress e alla fatica incidendo positivamente sul nostro umore.

Lo stato di benessere e la variazione dell'umore dipendono quindi dalla quantità di endorfine che il nostro cervello riesce a liberare, in base alla stimolazione che viene esercitata sul nostro corpo e sulla nostra mente. Le circostanze in cui si verifica il rilascio di endorfine sono diverse: qualsiasi tipo di attività fisica, il dolore, i massaggi, il cioccolato...