

1 Técnicas de relajación

Estos ejercicios te ayudarán a descargar tensiones y a sentirte mejor.

- Respiración profunda (diafragmática)
- Imaginación
- Relajación muscular progresiva de Jacobson



2 Ejercicios específicos

Estos ejercicios te ayudarán a conseguir el bienestar ejercitando cuerpo y mente.

- Yoga
- Tai-chi
- Pilates
- Meditación



3 Practica deporte

¿Sabías que hacer deporte ayuda a segregar **endorfinas**? Esta hormona permite **mejorar el estado de ánimo y aumentar nuestra energía**. Escoge el deporte que más te guste y motívate para practicarlo con regularidad.



4 Pregúntale a un profesional

Si ves que, pese a estas recomendaciones, tus niveles de estrés son elevados, **busca apoyo profesional** para solucionarlo.



Para más información, visita: www.aclaralapsoriasis.com