



Buena Ciencia. Buen Sentido.

AGREGA BIENESTAR Y MARAVILLAS A TU DÍA



¿Luchar o Escapar?

La respuesta al estrés en el mundo moderno

El acelerado mundo de hoy está cargado de factores estresantes. Casi chocar en una ocupada intersección. Un perro agresivo durante la caminata mañanera. Llegar tarde a una reunión. Tener una pelea con un amigo.

A menudo puede parecer que estamos en un constante estado de luchar o escapar — el mismo sentimiento de nuestros ancestros para navegar de forma segura el estrés intenso y el peligro físico, sigue con nosotros hoy en día.

Cuando sentimos estrés, nuestros cuerpos liberan la hormona cortisol para mantenernos en alerta y liberan glucosa de nuestro hígado para crear una rápida fuente de energía.

Esta asociación con el estrés le da al cortisol una mala reputación. La realidad es que *necesitamos* cortisol. El cortisol ayuda a nuestros cuerpos a hacer todo tipo de cosas, como regular nuestro metabolismo, controlar nuestro ciclo de sueño y responder de forma apropiada a las situaciones estresantes. Simplemente necesitamos el nivel correcto de cortisol.¹

Aquí hay cinco estrategias para mantener el equilibrio^{2,3}:

- 1. Obtén suficiente sueño.** Tu objetivo debe ser de 7 a 8 horas de sueño de calidad cada noche — suficiente para despertarte sintiéndote descansado y revitalizado.
- 2. Haz ejercicio regularmente.** El ejercicio regular ayuda a reducir el estrés y a mejorar el sueño, lo que puede mantener los niveles de cortisol bajo control. Y mucho mejor si puedes hacer ejercicio al aire libre; pasar tiempo en la naturaleza es otro reductor natural del estrés.
- 3. Práctica respiración profunda o meditación.** Estudios muestran que la respiración profunda puede contrarrestar la respuesta de luchar o escapar, ayudando a reducir el estrés y a regular los niveles de cortisol.
- 4. Encuentra maneras de controlar el estrés de una forma más efectiva.** Mantén un diario para tratar de identificar las fuentes de estrés en tu vida y desarrolla estrategias para controlarlas de mejor forma.
- 5. Toma más descansos.** Incluso pausas cortas durante tu jornada de trabajo pueden ayudar a reducir el estrés y a mantener los niveles de cortisol en equilibrio.



Nutrición y tus niveles de cortisol.

También hay una conexión entre tu dieta y el cortisol. Al tiempo en que te enfocas en tu cuidado personal este mes, asegúrate de que tu plan de nutrición respalde los mecanismos naturales de tu cuerpo para ayudar a mantener niveles saludables de cortisol.

Agregar las gomitas Superfood Greens and Reds (Superalimentos Verdes y Rojos) a tu rutina regular puede ser una maravillosa manera de hacerlo.* Obtén la nutrición que necesitas para el bienestar diario con nuestra conveniente suscripción mensual.

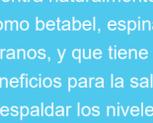
¡COMPRA AHORA!



Superalimentos Verdes y Rojos

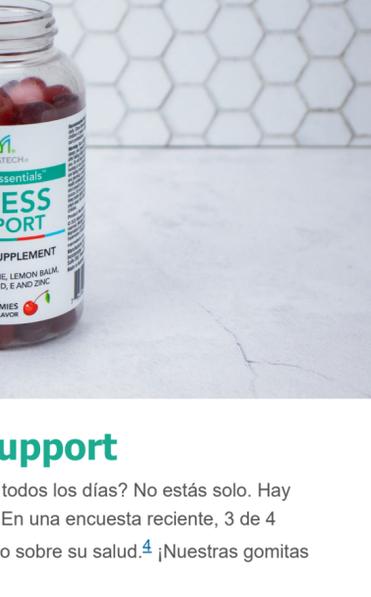
Comer una dieta nutritiva con coloridas frutas y vegetales es fantástico para ti, pero puede ser difícil consumir todas las porciones diarias recomendadas. Superfood Greens and Reds es una forma conveniente de cubrir cualquier vacío nutricional.*

¡COMPRA AHORA!



¿Por qué Superfood Greens and Reds?

Una cucharada de esta deliciosa mezcla de bebida base a kiwi-fresa contiene 20 ingredientes basados en plantas que van mucho más allá del típico polvo verde. Está cargado con Betaína, un aminoácido que se encuentra naturalmente en alimentos como betabel, espinaca, cereales y granos, y que tiene un amplio rango de beneficios para la salud, incluyendo respaldar los niveles saludables de cortisol, el desempeño y la resistencia.*



Stress Support

¿Necesitas ayuda para lidiar con el estrés de todos los días? No estás solo. Hay factores de estrés en todo nuestro alrededor. En una encuesta reciente, 3 de 4 personas dijeron que el estrés tuvo un impacto sobre su salud.⁴ ¡Nuestras gomitas Stress Support están aquí para ayudar!

¡COMPRA AHORA!



¿Por qué Stress Support?

Estas deliciosas gomitas no solo alivian el estrés sino que también respaldan una mejor concentración y estado de ánimo.* Cuentan con un supergrupo de ingredientes como GABA, L-Theanina y Bálsamo de Limón. Y eso no es todo — también están cargadas de vitaminas A, C, D, y E, y Zinc, para respaldar la salud cardiovascular, el sistema inmunitario, la salud de los ojos, del cerebro, de la piel y de los huesos.



¡Agrega el Superfood y Stress Support a tu Suscripción Mensual hoy mismo!

¡COMPRA AHORA!



M5M
MISSION 5 MILLION

Una saludable mezcla de vitaminas y minerales es importante para los niños en cualquier lugar. Sin embargo, muchos de los alimentos que reciben los niños en los países subdesarrollados, no cubren el mínimo criterio de una nutrición adecuada. Tu participación en el programa M5M hace que sea posible para nosotros y nuestros socios ofrecer nutrientes para enriquecer las vidas de niños en todo el mundo.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

Buena Ciencia. Buen Sentido.

AGREGA BIENESTAR Y MARAVILLAS A TU DÍA



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Estos productos no tienen la intención de diagnosticar, curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

MANNATECH

¹ <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22187-cortisol#:~:text=Regulating%20your%20body%20stress%20response,Regulating%20blood%20pressure>
² <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1#:~:text=Cortisol%20is%20released%20in%20response%20to%20fear%20or%20biocemist%20Hans%20Selve%20of%20McGill%20University%20in%20Montreal%20QA%20A>
³ <https://www.verwellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>
⁴ <https://www.ana.org/news/press/releases/2022/10/multiple-stressors-no-function>

Para asegurar la entrega a tu buzón, agrega noreply@mannatechmail.com a tu lista de contactos. Recibiste este correo electrónico debido a que elegiste recibir comunicaciones vía correo electrónico del corporativo de Mannatech. [Haz clic aquí para retirar tu suscripción.](#)
© 1994-{{now format="yyyy"}} Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados. M5M, Mission 5 Million, Mannatech y Stylized M Design son marcas registradas de Mannatech, Incorporated.
Este correo electrónico fue enviado por Mannatech, Incorporated, 1410 Lakeside Parkway, Suite 200, Flower Mound, TX 75028 USA, 972-471-7400