

Novena celebración anual del GLOBAL WELLNESS DAY

Sábado 13 de junio de 2020

-
- El Global Wellness Day es un día sin fines de lucro, un proyecto social dedicado a vivir bien y en plenitud.
 - Este 2020 el Día Internacional del Bienestar se llevará a cabo el próximo sábado 13 de junio.
-

CDMX. Junio 2020.- Hoy en día el bienestar forma un papel importante en la vida de la mayoría de las personas, estar saludables, lucir bien y vivir bajo buenas condiciones físicas y mentales es prácticamente el sueño común de todo el mundo. Nunca antes vivir en bienestar había sido más significativo que ahora durante una pandemia global, cuando personas de todas las razas, religiones y culturas están buscando activamente formas de mantenerse bien y positivas.

El **sábado 13 de junio** se realizará la novena celebración anual del [Global Wellness Day](#) (Día Mundial del Bienestar) con el lema "**Un día, puede cambiar toda tu vida**". Un proyecto social e internacional donde se realizarán actividades sin fines de lucro, teniendo como principal propósito concientizar a la humanidad sobre el valor de la vida, invitándonos a parar y pensar para alejarnos del estrés de la ciudad y de nuestros malos hábitos, y así encontrar la paz dentro de nosotros mismos.

Este año, el **Día Mundial del Bienestar** (GWD) aprovechará la tecnología de punta para organizar una celebración con una transmisión en vivo de 24 horas desde el amanecer hasta el atardecer en todo el mundo. Los temas centrales serán: la salud mental, el estrés, la inmunidad, la nutrición, los ejercicios interiores, el amor y la compasión. Este movimiento continúa teniendo tres atributos principales: educativos, no comerciales y complementarios, ya que la creencia motivadora es que **el bienestar no es un lujo sino el derecho inherente de cada individuo**.

El [Global Wellness Day](#) estará disponible a través de las cuentas de YouTube, Facebook, Twitter, LinkedIn e Instagram del Día Mundial del Bienestar con el hashtag #globalwellnessday.

Sobreviviente de una grave enfermedad, la turca **Belgin Aksoy** fundó el [Global Wellness Day](#), inspirado a una red internacional de más de 100 embajadores voluntarios, partidarios clave y asesores para ayudarla a hacer realidad este sueño. Empresarios y profesionales del bienestar se han fijado el objetivo de hacer del Día Mundial del Bienestar un día que se celebre por todas partes del mundo, marchando con pasos constantes hacia este objetivo.

"El inicio del **Día Mundial del Bienestar** se sembró en mi corazón durante mis días de aislamiento de terapia con yodo en el hospital durante el 2004", dijo Askoy, fundadora del GWD. "Me di cuenta de lo que realmente importaba en la vida, entendí que la vida era todo sobre el amor y compasión y que nuestra salud fue el regalo máspreciado que tenemos".

GWD ASESORES, EMBAJADORES Y PROMOTORES CLAVE

Los asesores, embajadores y promotores clave de **GWD** son las autoridades del **Día Mundial del Bienestar** en sus países, son las personas que tienen conexiones fuertes y efectivas para difundir **GWD** a diferentes grupos de personas e instituciones en todo el mundo.

México

[Adriana Azuara](#) **Latinamerican Wellness Leader** es una de las promotoras claves en México. Se unió a este movimiento con una experiencia de más de 16 años en la industria del bienestar y este año formará parte de las actividades para celebrar este GWD, compartiendo de la mano de varios expertos clases, experiencias y meditaciones.

En México se tendrá un día completo de actividades lideradas por Alejandro Ortiz embajador oficial de GWD y Director de One and Only Mandarin, junto con el apoyo de la Asociación Latinoamericana de Spas, La Asociación de turismo Wellness del Pacífico y gobiernos como el de San Miguel de Allende y San Luis Potosí, además de cadenas hoteleras como Rosewood y Rancho la Puerta, entre otras.

MANUAL DE 6 PASOS GWD.

Para hacer del bienestar un estilo de vida, el Día Mundial del Bienestar pretende adoptar los siguientes siete simples pasos. Incluso si uno no puede implementar todos los pasos a la vez, lo importante es incorporar al menos solo unos pocos de ellos en su vida diaria de manera regular.

CAMINAR POR UNA HORA.



Proporciona felicidad porque el cerebro segrega endorfina.

BEBE MÁS AGUA



Las personas que beben menos agua pueden sufrir agotamiento, deficiencia de atención y problemas de memoria.

NO USAR BOTELLAS DE PLÁSTICO



Las botellas de plástico hechas de desechos de petróleo causan innumerables daños a la salud y el medio ambiente.

**COMER COMIDA
SANA**

Es importante consumir alimentos producidos a través de métodos naturales mediante el uso de fertilización adecuada y técnicas de control de malezas sin usar pesticidas y ciertos químicos.

**TENER UNA
CENA EN
FAMILIA**

Disfrutar de una cena familiar con los seres queridos sin teléfonos inteligentes ni televisión.

**DORMIR A
LAS 10:00
PM**

El sueño es un proceso crítico durante el cual el cuerpo regula todo, repara y se cura a sí mismo. Eso retrasa el envejecimiento y protege de enfermedades.

¡Un día, puede cambiar toda la vida!



