

Tendencias Wellness para el 2021

- Adriana Azuara la primera mujer reconocida como Latinamerican Wellness Leader habla sobre las Tendencias de Bienestar para este 2021.
 - Self Care, alimentación consciente, ditox digital, viajeros de bienestar, salud mental y emocional y sanitización son algunas de las principales tendencias de bienestar para este 2021.
-

CDMX. Enero 2021.- El implementar el wellness como un estilo de vida está cada vez más presente en la vida de las personas, la pandemia que se está viviendo a nivel mundial no solo ha incrementado el interés por el bienestar, sino que ha sacudido por completo su definición y aplicación.

A pesar de que todo mundo habla del wellness y de la relevancia que ha tomado, no todos entienden el verdadero significado y la importancia de vivir en bienestar. “Entendamos que el wellness no es comer verduras y ser un experto en yoga, si no la búsqueda constante de actividades, elecciones y estilos de vida que conducen a un estado de salud integral, es estar bien de manera física, emocional, mental y espiritual” dice [Adriana Azuara](#) quien es la primer mujer mexicana reconocida como **Latinamerican Wellness Leader, Key Supporter para México del Global Wellness Day**, representante de **Wellness for Cáncer en Latam**

Siendo una de las principales voceras en México sobre temas del Bienestar, [Adriana Azuara](#) nos comparte algunas de las **Tendencias del Bienestar para este 2021**.

➤ **Self Care.**

El Self Care es un concepto relativamente nuevo que se refiere a una forma de auto-cuidado, es el conjunto de actos que posicionan a las personas y sus necesidades ante lo demás en pro de su bienestar para lograr una salud mental y como consecuencia una salud física.

La mayoría de las personas dedican gran parte de su tiempo para mantenerse bien físicamente, aunque la mayoría de las veces ignoran sus necesidades psicológicas, en consecuencia se sienten sin ánimo, cansados y en apatía, por ello es importante buscar el bienestar de ambas partes, aprender a cuidar el reposo y tranquilidad de la mente.

Sentirse cansado mentalmente, agobiado, con necesidad de tomar una pausa de las personas con las que se convive diariamente, así como de las tareas pendientes, si se ha experimentado ansiedad o apatía es hora de actuar y empezar a hacer self-care.

Una gran opción para comenzar el año es seguir los 3 principales ejes del Self Care “Reconocerse, cuidarse y quererse”. Algunos consejos para empezar una rutina de Self Care son:

- Crear rutinas que te hagan comenzar y terminar bien el día
- Cuidado de la piel, exfoliar e hidratar la piel con una mascarilla elaborada con productos que no dañen al medio ambiente
- Comer de una manera balanceada, consciente
- Hacer contacto con la naturaleza y el medio ambiente
- Mover el cuerpo
- Buscar lo que te apasiona y hacerlo

➤ **Alimentación Consciente.**

En estos momentos de aislamiento cuando el autocuidado es aún más necesario, el hambre emocional hace que las personas deseen y coman aquellos alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono que no solo pueden hacer que se suba de peso, sino que además pueden afectar el estado de la salud.

Para evitar esta situación es importante diferenciar entre hambre real y hambre emocional, pues el encierro trae como consecuencia que aumente el estrés y la ansiedad convirtiendo a la comida en una especie de anestesia emocional.

Adriana recomienda practicar la meditación o el mindfulness para ayudar a regular las emociones que generalmente conllevan a comer por aburrimiento, ocio o ansiedad.

➤ **Detox Digital.**

Muchas personas se levantan todos los días con la alarma del celular, después de ello revisan Instagram antes de poner siquiera un pie en el piso, al momento de disfrutar su café contestan los mensajes de Whatsapp, mientras desayunan googlean para estar al tanto de las últimas noticias y después prenden la computadora para sentarse a trabajar alrededor de 8 o 10 horas, por último terminan el día revisando las distintas redes sociales o teniendo video llamada con algún amigo.

Es fácil caer en este círculo vicioso, sobre todo en tiempos de cuarentena que se pasa la mayor parte del tiempo en casa. Anteriormente el uso de dispositivos móviles era de 3 horas y 15 minutos y el último año se ha disparado hasta 5 horas y 5 minutos, aumentado así un 45%.

Estar pegados en los dispositivos tiene graves consecuencias para el bienestar. Entre los efectos negativos se encuentra el conocido como síndrome de text neck que es el desalineamiento de una o más vértebras causado por mantener la cabeza inclinada hacia abajo durante largos periodos de tiempo, o problemas en las manos como el síndrome del túnel carpiano o tendinitis en los pulgares por la posición antinatural que se adopta al sujetar los aparatos móviles.

Para liberarse de la dependencia tecnológica y lograr un Ditox Digital es recomendable:

Establecer horarios: en muchos casos, por motivos laborales o personales, no se puede estar sin teléfono, por ello lo mejor es establecer unos horarios en los cuales está permitido mirar correos y redes sociales. También se puede optar por buscar un día entre semana en el que sí sea posible desconectarse completamente.



LATINAMERICAN · WELLNESS · LEADER

Buscar hobbies y prácticalos: la única condición es que no tengan que ver con la tecnología, se puede salir a caminar, practicar yoga, meditar, leer, cocinar o pintar.

Evitar el móvil durante las comidas y reuniones: alejarse del smartphone mientras se come ya sea solo o con compañía ayudará a mejorar la comunicación con la familia, pareja y amigos.

➤ **Viajeros de Bienestar.**

Viajar es uno de los placeres que más otorgan felicidad y este año sin lugar a dudas aún más, pues a casi un año de encierro y distanciamiento social poder disfrutar del mar y la naturaleza ayuda de gran manera a desconectarse de la rutina diaria y superar las tensiones acumuladas durante el lockdown.

Es por esto que los viajes que abordan el bienestar mental y físico están en aumento, con destinos que se adaptan a las necesidades de reducir el estrés y la ansiedad e incluyen experiencias con ciclismo, senderismo, caminatas, paseos en remo, tratamientos de sueño profundo y de spa, meditación y yoga.

El viajero de Bienestar viaja para sentirse inspirado, busca conectarse, relajarse, dar y recibir buenos momentos. El objetivo primordial de los Viajes de Bienestar es fomentar un espíritu aventurero potenciando la salud física, mental y espiritual.

➤ **Salud mental y emocional.**

La salud mental va a ser parte fundamental de este año. Encontrar caminos para trabajar la calma en la mente, el cuerpo y el corazón

Conocer y practicar las diferentes alternativas que ayuden a trabajar con las emociones va a ser uno de los pilares que moverán a la gran mayoría de las personas este año.

Desde aprender a conectar con uno mismo utilizando terapias y recursos así como:

- Terapeutas profesionales
- Soundhealing (Sonoterapia)
- Mindfulness
- Apps de Meditación
- Ejercicios al aire libre
- Terapias alternativas
- Herbolaria
- Spa
- Yoga

➤ **Sanitización y limpieza.**

¿Quién hubiera pensado que el uso de geles antibacteriales para manos y desinfectantes para muebles y medio ambiente formaría parte de las principales tendencias de bienestar para este año?

The logo for Adriana A. is written in a cursive, handwritten-style font. The letters are black and elegant, with a prominent 'A' at the end.

LATINAMERICAN · WELLNESS · LEADER

La “nueva normalidad” es una realidad con la que se ha aprendido a vivir, debido a la pandemia por la que atraviesa el mundo entero la percepción de las personas sobre la importancia de la higiene y desinfección ha cambiado de forma permanente.

Es por esto que este 2021 una gran tendencia de bienestar será el uso de productos sanitizantes certificados, que no hagan daño al ser humano y que ayuden a mantener el cuerpo, los hogares y oficinas libres de Covid-19, ayudando a crear un entorno de seguridad.

Distintas marcas de lujo como [AgaveSpa](#) se han mantenido a la vanguardia y no solo se han preocupado por agregar a su línea de belleza productos que protejan la piel de virus y bacterias sin causar resequedad, también han creado productos Premium para sanitizar el medio ambiente y lugares de trabajo con ingredientes hipoalergénicos que no dañan la piel ni el medio ambiente.

...Sin lugar a duda implementar a la rutina diaria estas tendencias de bienestar ayudarán a mantener el cuerpo y espíritu en salud, armonía y paz.

Acerca de [Adriana Azuara](#):

Es la primer mujer mexicana reconocida como Latinamerican Wellness Leader, Key Supporter para México del Global Wellness Day, representante de Wellness for Cáncer en Latam y recientemente fue reconocida como una de las 100 mujeres más poderosas de los negocios por la revista Expansión.

Cuenta con más de 16 años de experiencia en el ramo del bienestar y el cuidado de la piel, ha participado en la creación de más de 700 spas alrededor de México y Latinoamérica, además de brindar capacitación personal a través de su empresa [All4Spas](#) para grandes hoteles como: Hotel Presidente, Velas, Rosewood Mayakoba y San Miguel de Allende, Hard Rock Cancún y Riviera Maya, Misión del Sol Cuernavaca, entre otros.

Es creadora y fundadora de la marca de belleza [AgaveSpa](#) considerada por los expertos como una marca Premium en el sector.

Redes Sociales:

FB: [@AdrianaAzuaraOficial](#)

IG: [@adryazuara](#)