

# HACK THE VAX

## RESPIRA

Es el truco definitivo para tu sistema nervioso y la mejor manera de tomar el control de tu cuerpo y tu cerebro. Respira profunda y lentamente concentrándote en la exhalación. Repítelo según necesites.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Respirar lenta y profundamente de manera intencional nos permite tomar el control de nuestro sistema nervioso, enviando el mensaje a nuestro cuerpo y cerebro para calmarlos, lo que reduce automáticamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, permite que los músculos se relajen y cambia positivamente la forma en que nuestro cuerpo procesa las señales de dolor para incrementar el confort.

## PASOS

Encuentra un ritmo adecuado a tus necesidades. Respira profunda y lentamente (a algunas personas les gusta inhalar por la nariz), manténgala presionada durante unos cuantos segundos y luego exhala lentamente y de manera controlada. Repite. Recomendamos este vídeo porque a veces resulta útil seguirlo. Muchos rastreadores de actividad física y aplicaciones para teléfonos también tienen guías de respiración. (Y hay una buena razón para hacerlo... ¡realmente funciona!)

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ

