

VIDEO



Buscar

seleccione Tipo

seleccione Sección

Buscar

No se ha podido cargar el complemento.

ATLAS ESPAÑA / ATLAS ESPAÑA

ESPAÑA

Una buena alimentación, deporte y ser feliz: tres claves para sentirse como nuevo por dentro y por fuera

[►► COMENTARIOS](#)

Sabemos que incluir fibra en nuestra dieta es imprescindible. Es algo que casi todo el mundo conoce. Pero hay mucho más. En su afán de promover un estilo de vida saludable, All Bran®, marca líder en el segmento de la fibra en España, ha celebrado la I Jornada de Coaching en Fibra. En ella, expertos han expuesto los tres pilares fundamentales para cuidar la salud digestiva, aliada imprescindible del bienestar general, que no son otros que una buena alimentación, hacer deporte y ser feliz. Para tener una buena salud digestiva el Doctor Enrique Rey Díaz-Rubio, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo, recomienda tomar fibra como la de salvado de trigo que es una de las más eficaces y sobre la que dice que: "no sólo ayuda a la regularidad del sistema digestivo, sino que aporta nutrientes esenciales". Una buena salud digestiva nos ayuda a conseguir una buena salud emocional. Por ello la jornada ha contado también con un Taller de la Emociones impartido por la psicóloga Silvia Álava. Como ha explicado durante la clase, "el cerebro tiene implicaciones emocionales en el estómago, considerado como el segundo cerebro". Por ello, remarca que: "es muy importante controlar las emociones para tener una buena salud digestiva ayudando a alcanzar un mayor bienestar general". Y tan importante como cuidarnos por dentro es hacerlo por fuera. Por ello la cantante Soraya Arnelas se ha encargado de la parte con más ritmo de esta jornada. Soraya ha señalado la importancia de practicar deporte de manera habitual: "hacer ejercicio a diario nos ayuda a tener una mejor salud, a estar menos hinchadas, a sentirnos mejor con nuestros cuerpo, y en definitiva, a sentirnos como nuevos, por dentro y por fuera". Pero antes de terminar, la cantante ha demostrado que también sabe moverse a ritmo de "Zumbran", un baile y unos movimientos para ayudar a mover nuestro estómago y todo nuestro cuerpo.