

BOLETÍN DE SEGURIDAD OPERACIONAL Nº 05/21

DIRECCIÓN: Aeropuerto El Trompillo

TELF. 70885401



Página Web <http://www.tab-bolivia.com/SMS>

¡NO TE ESTRESSES!

CUANDO TE ESTRESAS



Liberas hormonas de estrés (cortisol)

Aumenta tu ritmo cardíaco

Tu flujo sanguíneo aumenta y tu presión arterial se dispara

Tu sistema inmunológico se suprime temporalmente

Tu respuesta inflamatoria interna se sale de control (inflamación crónica)

Te desequilibras hormonalmente

Aumenta tu colesterol y niveles de azúcar

Almacenas grasa

BÁJALE AL ESTRÉS

- MEDITANDO DIARIAMENTE
- REDUCE ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS (QUE AGRAVAN LOS SÍNTOMAS DESCRITOS)
- ELIMINA LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL
- RE-EXAMINA LOS DETONANTES (TRABAJO, RELACIONES, ETC.)
- COME + FRUTAS/VERDURAS/TOMA AGUA NATURAL

hábitos.mx

¡EN LA VIDA TODO TIENE SOLUCIÓN!