

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

## 7 Estrategias para Reducir el Cortisol con variantes de Entrenamiento



?? 7 Estrategias para Reducir el Cortisol con variantes de Entrenamiento

1. **Ejercicio Aeróbico Moderado:** Actividades como caminar, nadar, andar en bicicleta y correr a un ritmo moderado pueden ayudar a reducir los niveles de cortisol. Estas actividades no solo queman calorías sino que también promueven la liberación de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.
2. **Entrenamiento de Resistencia:** El entrenamiento de fuerza, como levantar pesas o usar máquinas de resistencia, también puede disminuir los niveles de cortisol. Este tipo de ejercicio ayuda a construir músculo y a mejorar la composición corporal, lo que puede tener un efecto positivo en el equilibrio hormonal.
3. **Yoga:** El yoga es conocido por sus efectos calmantes y su capacidad para reducir el estrés. Las prácticas de yoga combinan posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, lo que puede disminuir significativamente los niveles de cortisol.
4. **Tai Chi y Qigong:** Estas prácticas chinas tradicionales combinan movimientos lentos y controlados con respiración profunda y meditación. Son eficaces para reducir el estrés y los niveles de cortisol, mejorando la salud mental y física.
5. **Ejercicios de Respiración y Meditación:** Practicar técnicas de respiración profunda y meditación puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir el cortisol. Dedicar unos minutos al día a la respiración consciente o a la meditación puede tener un impacto significativo en la reducción del estrés.
6. **Mindfulness y Relajación:** Incorporar prácticas de mindfulness y relajación en tu rutina diaria puede reducir el cortisol. Actividades como escuchar música relajante, leer un libro o tomar un baño caliente pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo.
7. **Dormir Suficiente:** El descanso adecuado es crucial para mantener los niveles de cortisol bajo control. El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, lo cual, a su vez, ayuda a mantener equilibrados los niveles de cortisol.

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/7-estrategias-para-reducir-el-cortisol-con-variantes-de-entrenamiento?elem=323107>