

DESCUBRE UN NUEVO ESTADO DE ÁNIMO

un adelanto de los 3 temas

El estilo de vida divertido y regenerativo

Nos encontramos en tiempos de cambio, donde comenzamos a despertar y prosperar para una transformación positiva. Como sociedad, nos estamos volviendo más conscientes de nuestra toma de decisiones, dando prioridad a cosas que antes eran menos importantes o inexistentes. Como la salud, pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos, conocernos a nosotros mismos, el bienestar mental, la paz interior, la naturaleza, entre otros. Nuestro mantra es que encontrar un equilibrio en nuestra vida y valorar la calidad sobre la cantidad es esencial. Porque ningún trabajo, relación tóxica, agotamiento o pensamientos negativos valen poner en jaque nuestra salud mental.

Con Robiza incentivamos y te ayudamos a reconectar contigo mismo y con los demás a través de la mágica isla blanca. Difundir inspiración, amor, diversión y buena energía es nuestra promesa para que lleves tu vida a un siguiente nivel.

Te mereces tiempo libre, relaciones significativas y estar rodeado de belleza para encontrar inspiración. Tu mejor versión está ahí y podemos ayudarte en tu transformación aquí.

Las 5 mejores prácticas de mindfulness para encontrar paz e inspiración

En la temporada de invierno, ya sea por el frío o nuestro entusiasmo para mejorar con nuevos propósitos este año nuevo, es un gran momento para reflexionar en un lugar acogedor. Te mostramos 5 sencillas prácticas de autocuidado para vivir mejor y potenciar el crecimiento personal.

Ejercicios de estiramiento - realízalo a primera hora de la mañana, es bueno para tu salud física y mental ya que alivia la tensión, reduce el estrés y aumenta la circulación sanguínea. No olvides inhalar y exhalar al final de un estiramiento ya que

libera endorfinas que te ayudan a calmar la sensación de dolor muscular.

Trabajo de respiración - toma conciencia de su respiración, se dice que este control consciente influye en el estado mental, emocional o físico de una persona. Puedes hacer esto mientras estás de pie, pero lo ideal es que estés sentado o incluso acostado en una posición cómoda. Hay muchas modalidades como la "respiración del fuego", la "respiración victoriosa" y el pranayama entre otras. "Prana" significa "energía vital", mientras que "Ayama" significa "estiramiento" en sánscrito. Debe inhalar en 4, retener la respiración en 8 y exhalar en 6. Los beneficios son muchos, aclara tu mente y reduce el estrés y la ansiedad, lo que mejora tu función cognitiva cerebral, mejora la atención plena en el momento presente, la circulación y la calidad del sueño.

Quemar Palo santo - hecho por diversas plantas, es una herramienta natural conocida para purificar tu casa de malas energías y pensamientos negativos. Viniendo de esta antigua práctica desde América del Sur, el árbol se ha utilizado durante siglos por sus supuestas propiedades limpiadoras. Además, también puede ayudar con reacciones inflamatorias como dolores de cabeza y de estómago, así como reducir los niveles de estrés, pero quizás sea más conocido y utilizado por sus habilidades de limpieza espiritual y energética.

Simplemente encienda un stick, apaga la llama y agítalo suavemente por toda la casa en especial en las esquinas donde se dice que la energía puede estar atascada, el humo irá dejando un aroma agradable a hierbas y la sensación es de calma absoluta.

Los cuencos tibetanos le brindan un estado de meditación, solo cierra los ojos, siéntate en una posición cómoda y juega los cuencos. Es la mejor manera de promover la relajación, regenerar los músculos y minimizar la sensación de ansiedad. Los investigadores dicen que incluso puede estimular el sistema inmunológico y beneficiar la función cerebral.

La ceremonia del cacao - "el cacao de Obama", el alimento de los dioses aumenta en un 40% el oxígeno del corazón, el cuerpo y el cerebro. La medicina del cacao tiene beneficios espirituales como: activa el recuerdo para el autodescubrimiento, abre y despeja canales creativos, trae a la

superficie creencias y sombras subconscientes. Estas ceremonias tienen lugar en varios hoteles o zonas rurales de la isla, como Boutique Hostal las Salinas o Six Senses Ibiza, entre otros.

3 consejos top para identificar un vino más saludable

Cuidarse a sí mismo también es productivo, te enseñamos 3 parámetros que debes saber a la hora de elegir un vino.

Vino vegano: te sorprenderá saber que algunos vinos no son veganos. Para verter el vino se suelen utilizar derivados animales, denominados agentes clarificadores. Especialmente se agregan claras de huevo, caseína y proteína de leche para eliminar los taninos en los vinos tintos o lograr una mayor claridad en los vinos blancos. El motivo del uso de estos es que existe una demanda acelerada del mercado para que el producto esté listo lo antes posible, alterando el círculo y la sincronización de los viñedos. Si compra un vino en una tienda estándar, existe una alta probabilidad de que se haya utilizado una fuente animal. Para productos más sostenibles y naturales, se utilizan derivados vegetales como el guisante o la patata.

Vino ecológico: procedente de agricultura ecológica, este vino saludable excluye la alteración de productos químicos artificiales como fertilizantes, pesticidas, fungicidas y herbicidas. Según un análisis del mercado de bebidas de IWSR, en 2022 se consumirán más de mil millones de botellas de vino ecológico en todo el mundo.



¿Sabías que España es el país con la mayor superficie dedicada a viñedos orgánicos? dicho por la FWS, con un 26,88% de la producción mundial y en crecimiento, sin embargo el vino representa en la cesta orgánica total solo un 1,5% lo que lo convierte en el producto menos demandado por los consumidores de "orgánico."

Sin azúcares añadidos: natural procedente de la fermentación del fruto. El Sauvignon blanc es la variedad con menor contenido de azúcar de los vinos habituales, lo que contribuye a una reducción de calorías. Generalmente, si un vino se describe como "seco", eso significa que hay menos de 10 gramos por litro de azúcar residual; un vino "dulce" o de postre tiene más de 30 gramos por litro. Los vinos que se encuentran en el medio de estos límites se denominan "secos". Robiza rosado contiene 3 gr / lt de azúcar natural.

Robiza logra estos 3 parámetros y no causa resaca, bebiendo con moderación. Las uvas cultivadas sanas no tienen manipulación química, se utilizan sulfitos naturales, el azúcar proviene de forma natural de la fruta y utilizamos nuestra propia levadura natural para darle autenticidad al vino.

—
**UNA ELECCIÓN
CONSCIENTE PARA TU
SALUD Y EL PLANETA**
—