



## Il “Fenomeno Stress”

(CARLSBAD, CA) – Sei stressato? Sembra una domanda banale, vero? Dopotutto, nel 21° secolo, chi non soffre di stress?

La rivista *Time* ha definito lo stress come “l’epidemia degli anni ‘80” nell’edizione del 6 giugno 1983. E mentre gli anni ‘80 sono passati, “l’epidemia” dello stress si è diffusa sempre di più. Oltre il 75% degli Americani sentono di essere più stressati rispetto a 10 o 20 anni fa.

Il problema è che lo stress non riguarda solo il benessere mentale ed emotivo. Una ricerca dell’Università di Loma Linda, in California, dimostra che lo stress cronico ha conseguenze negative anche sul fisico, rendendolo più vulnerabile alle malattie.

Ma non c’è motivo di scoraggiarsi. La battaglia contro lo stress non è del tutto persa. E’ sufficiente cambiare alcune delle nostre abitudini quotidiane per poter considerare lo stress come un ricordo del passato, anziché parte del nostro futuro.

- **Ascolta musica.** I ricercatori dell’Università di Stanford sostengono che melodie veloci ti aiutino a sollevare il morale quando ti senti a terra, mentre i ritmi più lenti di melodie rilassanti riportano le onde cerebrali al loro ritmo regolare. Porta con te il tuo lettore MP3 quando fai la coda in posta, o accendi la radio dell’auto quando sei imbottigliato nel traffico.
- **Muoviti.** Basta una mezz’ora di esercizio per aiutare il corpo a rilasciare le endorfine, sostanze chimiche che aiutano a dimenticare lo stress quotidiano. Judi Sheppard Missett, fondatore e CEO di Jazzercise, consiglia di cercare un’attività cardiovascolare che ti piace, indipendentemente dal fatto che si tratti di camminare, correre, andare in bicicletta o ballare.
- **Guarda al futuro.** Ogni giorno aggiungi qualcosa di stimolante alla tua agenda. Magari un bagno pieno di schiuma con candele profumate, oppure potrebbe essere un nuovo libro. Aspettare con trepidazione un evento particolare ti aiuta a non soffermarti su tutte quelle situazioni negative che puoi trovarti ad affrontare durante il giorno.
- **Stravolgi la tua routine quotidiana.** Fai qualcosa fuori dall’ordinario. Partecipa ad una lezione diversa dal solito in palestra o prova il nuovo ristorante etnico dall’altra parte della città.
- **Scrivi.** Tieni un diario. Elenca le tue paure, falle uscire in modo sano e guardale razionalmente. Se le tue paure ti tengono sveglio la notte, scrivile su un foglio e imponiti di non pensarci finché non riguarderai i tuoi appunti il giorno successivo.
- **Parlane con qualcuno.** Non c’è cosa migliore che avere la prospettiva di un’altra persona, sia un gruppo di supporto ufficiale o un incontro tra amici. Lo scambio di idee con gli amici aiuta a risolvere i problemi.
- **Cambia il tuo modo di pensare.** Qual è la tua definizione di “successo”? Comporta avere settimane lavorative di 80 ore per scalare i vertici dell’azienda ed essere allo stesso tempo una super-mamma? Se è così, forse è arrivato il momento di rivedere cosa significa “essere di successo”. Probabilmente la vera persona di successo è quella che si prende un giorno solo per sé e non si sente in colpa per averlo fatto!

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance **Jazzercise** nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.500 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga e fit-boxe, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da **Jazzercise** includono l’aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi....ti fa sentire così bene!

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com) o [www.jazzercise.it](http://www.jazzercise.it)