***Innovaciones Wellness en Reserva Santa Fe, todo para el mejor estilo de vida***

***Ciudad de México, 05 de noviembre de 2024.*** Actualmente, los niveles de estrés y ansiedad son un problema mundial y México no se queda atrás. De acuerdo con la última [**Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado**](https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/) del INEGI, 31.3% de los mexicanos experimentan ansiedad, además datos de la Organización Mundial de la Salud revelan que el 75% de los adultos mexicanos presentan niveles de estrés debido al trabajo.

Ante este panorama, es importante establecer soluciones para combatir dichos problemas y parece que los noruegos tienen la “fórmula de la felicidad” con el Koselig, una tendencia que ha adquirido popularidad en el ámbito wellness.

**¿En qué consiste el Koselig?**

El [Informe Mundial de la Felicidad 2024](https://www.ipsos.com/es-mx/felicidad-global-2024) posicionó a Noruega como el séptimo país más feliz del mundo y esto se debe a su filosofía en las que incorporan en *Koselig,* esta tendencia invita a algo tan sencillo como transformador: vivir el momento presente. Los escandinavos lo hacen a través de socializar, practicar actividades al aire libre, volver su casa acogedora para disfrutar de los momentos cotidianos, entre muchas otras acciones.

Por esta razón, ***Reserva Santa Fe***, el residencial ubicado en medio del bosque a solo 15 minutos de Santa Fe, comparte las razones por las que este proyecto es la opción perfecta para llevar dicho método a la vida cotidiana y tener un estilo de vida más pleno.

**Estilo de vida saludable**

Una de las prácticas más comunes dentro del Koselig es disfrutar del entorno, practicar actividades al aire libre que reducen el estrés, así como salir de casa para estar más en contacto con lo natural y socializar con la comunidad.

***Reserva Santa Fe*** situado en el Eje Neovolcánico Transversal, una zona boscosa en el EDOMEX, actualmente se encuentra en etapa de preventa y cuenta con más de 196 hectáreas, con espacios para practicar actividades al aire libre, así como amenidades entre las que destacan sus áreas en medio del bosque para descanso o meditación, senderos peatonales o para andar en bicicleta, espacios para hacer picnics en familia, espacios para clases de yoga en la naturaleza, un observatorio astronómico, entre muchas otras.

Además, tendrá amenidades exclusivas diseñadas para la convivencia como lago, canchas deportivas, 25 km de senderos para caminar o andar en bicicleta, así como gimnasio, spa, salón de belleza, sauna, clases de spinning al aire libre, restaurantes, bares, invernadero, cafetería, ludoteca, zona infantil, entre otros.

En cuanto a las personas que buscan una alimentación saludable, ***Reserva Santa Fe*** diseñó el programa de Bosque Comestible, una iniciativa en el que, con ayuda de las personas originarias de la región, aprovechan las especies de hongos y otros alimentos que se pueden encontrar en el entorno natural. Además, tendrán acceso a capacitaciones en el huerto del proyecto que tiene como fin que los habitantes aprendan a cultivar sus propios alimentos orgánicos.

**Crear espacios acogedores**

Otra de las prácticas del Koselig consiste en formar un hogar con elementos de diseño, arquitectura y decoración que ayuden a construir un espacio acogedor para disfrutar de los momentos cotidianos en los que se está en casa.

***Reserva Santa Fe*** contará con lotes residenciales unifamiliares, villas y departamentos; con sólo 2.4 familias por hectárea, así como 86% de áreas verdes, lo que brinda la oportunidad de crear un espacio único para vivir en medio de la naturaleza.

Con todas estas características, ***Reserva Santa Fe*** promete un estilo de vida excepcional dentro de un corredor biológico ubicado a pocos minutos de la zona metropolitana.

Para saber más sobre este proyecto inmobiliario único en su tipo, agendar una cita y conocer todo aquello que considera ***Reserva Santa Fe***, visita www.reservasantafe.com, llama al teléfono 55 5966 3533 o vía correo a info@reservasantafe.com