**DILE ADIÓS AL SUDOR POR ESTRÉS CON ESTOS CONSEJOS**

**Ciudad de México, 13 de octubre -** ¿Cuántas veces te has preocupado por algo hoy? Quizá te estresa tomar decisiones importantes, como enfrentar todas esas actitudes negativas que están normalizadas en nuestro día a día, o buscar un cambio en todo eso que nos impide avanzar como sociedad.

Todo esto y más puede generar una reacción fisiológica que te hace sudar, pero afortunadamente, puedes tener algunas alternativas que te permitirán relajarte antes de seguir cambiando todo eso que huele mal. ¡Toma nota de estas recomendaciones!

1. **Prepárate:** Tener presente cuáles son las herramientas que necesitas para conseguir un determinado propósito, te ayudará a dejar a un lado muchas preocupaciones. Por ejemplo, si tienes alguna cita importante, o estás por iniciar un nuevo proyecto, repasa de antemano todo lo que necesitas saber y ten muy claras tus fortalezas para sentirte más confiada, más segura de ti misma.
2. **Establece límites:** Sabemos que no siempre es fácil, que en el camino es muy probable que puedas llegar a sentirte incómoda o culpable, sobre todo si se trata de hacerles entender a otros que deben respetar tu tiempo y espacio. Sin embargo, para poder vivir sin estrés es indispensable que modifiques algunos hábitos o costumbres y pensar un poco más en lo que tú necesitas.
3. **No olvides usar tu antitranspirante estrella:** Con la protección invisible de **Secret Gel** en el aroma *Jazmín*, cuya esencia te ayudará a relajarte,[[1]](#footnote-0) olvídate de las manchas blancas a la hora de aplicarlo y disfruta de la protección invisible hasta por 48 horas, ya que es capaz de adaptarse a los cambios del cuerpo, como ciclos hormonales, estrés, y cambio de temperatura porque te da la libertad de ser fiel a ti misma.

Integra estas recomendaciones en tu rutina y no olvides que la protección invisible de **Secret** nos hace sentir invenciblemente frescas para que juntos #CambiemosLoQueHueleMal Tu salud mental es vital, no dudes hacer una pausa o tomarte unos minutos de *self care* para seguir cumpliendo tus metas. Para conocer más sobre esta campaña visita [secret-la.com/es-mx](https://www.secret-la.com/es-mx).

# # #

**Sobre Procter & Gamble:**

P&G brinda productos a consumidores de todo el mundo, y cuenta con uno de los portafolios de marcas confiables, de calidad y líderes del mundo, que incluye a Always®️, Ambi Pur, Ariel®️, Bounty®️, Charmin®️, Crest®️, Dawn, Downy®️, Fairy, Febreze®️, Gain, Gillette®️, Head & Shoulders®️, Lenor, Olay®️, Oral-B®️, Pampers®️, Pantene®️, SK-II, Tide, Vick®️ y Whisper. La comunidad P&G tiene operaciones en aproximadamente 70 países a nivel global. Visita <http://www.pg.com> para obtener la información y las novedades más recientes de P&G y sus marcas.

**Contacto para medios**

Karla Gómez

Account Executive

Cel: (+52 55 5438 5333)

[karla.gomezanother.co](http://karla.gomezanother.co)

1. Healthline (noviembre 2018), [EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT JASMINE ESSENTIAL OIL](https://www.healthline.com/health/jasmine-essential-oil) [↑](#footnote-ref-0)