**¡Dale a tu cuerpo alegría! Tips para aumentar y disfrutar más lo bonito de la vida**

La alegría y la felicidad son estados de ánimo con dos cosas en común: nos hacen sentir bien e involucran una fiesta química en nuestro cerebro. La dopamina, la serotonina y las endorfinas son esenciales para sentirnos bien; mientras las primeras son responsables de las sensaciones placenteras, las segundas regulan nuestro estado de ánimo y las terceras tiene un efecto analgésico y de calma; palabras más o palabras menos, las necesitamos para [ver la vida de colores](https://chilim-balam.another.co/sed-de-la-buena-haz-tu-propia-chamoyada-con-esta-receta).

Así como la felicidad, la alegría tiene su propio día. Cada 1 de agosto, desde el 2010, se celebra su Día Mundial, para recordar la importancia de este sentimiento. Dado que es una sensación temporal o de duración limitada, ¡más vale disfrutar al máximo estos momentos!

**Escucha, hermano, la canción de la alegría**

Entre el día a día, las responsabilidades y la vida de adulto, a veces las personas olvidan darse un momento para disfrutar de los pequeños detalles y de la alegría que toca a la puerta en determinados momentos, por ello te compartimos algunas formas de experimentar la alegría y guardarla el mayor tiempo posible:

* **En serio, en serio, la comida ayuda**

Existen alimentos que gracias a su composición ayudan a mantenernos alegres; las lentejas, por ejemplo, son ricas en fenilalanina, un aminoácido esencial que combate la depresión y eleva los niveles de endorfinas; incluso tienen un efecto analgésico. Además, hay muchas formas de consumirlas, desde la tradicional sopita, como medallón para una hamburguesa o en botanita de lenteja chile-limón, muy fácil de encontrar en [Chilim Balam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/). Otros alimentos que ayudan son los que contienen omega 3, así que armar smoothies, ensaladas y otras recetas con verduras de hoja verde, fresa, piña y nueces, deben estar en tu día a día. También en la tienda del Jaguar hay opciones de nuez de la india enchilada, tostada, fresa y piña enchilada, y muchas más opciones. Se te hace agua la boca en 3, 2, 1…

* **No hace falta correr un maratón, sólo darle amor a tu cuerpo un ratito**

Tal cual, no es necesario meterse a un equipo de corredores o irse de crosfitero extremo, cada persona tiene sus gustos y hay cientos de actividades para probar y quedarse con la que le guste más a cada quien, desde salir a caminar, hacer yoga, ir a muros de escalar, entrar al gimnasio o a clases grupales de box, artes marciales o baile. Lo más importante es que el cuerpo se ejercite, lo más recomendable son 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana, pero desde 10 o 15 minutos ¡hacen toda la diferencia!, pues las endorfinas hacen una fiesta en el cerebro que le da alegría.

* **Adopta una mascota**

Hay muchos estudios que demuestran que tener una mascota ayuda a que las personas sean más felices. De acuerdo con [Harvard](https://www.health.harvard.edu/promotions/harvard-health-publications/get-healthy-get-a-dog-the-health-benefits-of-canine-companionship), los dueños de perros son menos propensos a sufrir ataques de soledad, ansiedad y depresión. Al tener un perrito es imposible no salir por lo menos dos veces al día a caminar, por lo que te mantienes activo, disminuye el estrés y ayuda a mantener la tranquilidad, estar más atento y calmado.

* **“Se me antoja sentirme bien”**

El cuerpo es sabio y cuando pide algo que le gusta mucho y le causa felicidad y alegría: ¡hay que dárselo! Cumplir [algún antojo](https://chilim-balam.another.co/la-primavera-llego-con-todo-5-tips-para-llevartela-leve-en-esta-epoca-de-calor) no sólo es una forma de festejar incluso los días más comunes, sino que te alienta a saborear la vida: nadie le dice que no a unas papas preparadas de Chilim Balam.

La vida tiene muchos momentos de alegría que vale la pena disfrutar y vivir al máximo, pues aunque sean pasajeros, nuestra mente es capaz de recurrir a los recuerdos y volver a sentirla cuando podamos revivirlos como memorias; come rico, ejercítate, consiéntete y vive al máximo. Recuerda que [Chilim Balam está para surtir todos tus antojos](https://chilim-balam.another.co/frutas-verduras-y-chilito-el-antojo-perfecto-para-el-verano) y acompañar los mejores momentos.

**Acerca de Chilim Balam®**

Chilim Balam® es una empresa 100% mexicana fundada en 1996 que se caracteriza por su modernidad, variedad, calidad, servicio y limpieza. Está inspirada en la cultura maya y busca crear un diálogo entre las raíces culturales y el presente. El jaguar Balam, la imagen de la marca, representa la diversidad y riqueza de México. Entre los más de 500 productos que integran la oferta de Chilim Balam® se encuentran dulces, mix de semillas y botanas, bebidas, chamoyadas, una barra de productos preparados con deliciosos toppings como Chilimbaloko, Mechudo, Papas, Manzamoy con Salsa de Chamoy y Chilito en polvo, todo de la mejor calidad en el mercado, ideal para los antojadizos amantes del universo ilimitado de mezclas que se pueden armar.

Síguenos en:

Facebook: [SoyChilimBalam](https://www.facebook.com/SoyChilimBalam)

Instagram: [@soychilimbalam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/)

Youtube: [chilimbalammx](https://www.youtube.com/user/chilimbalammx/videos)

TikTok: [@soychilimbalam](https://www.tiktok.com/%40soychilimbalam)