

Recupera el equilibrio interior

¿Te sientes a menudo tenso, inquieto o abrumado emocionalmente, incluso cuando no ocurre nada concreto a tu alrededor?

Tu cuerpo está nervioso, tu mente va a mil por hora y el sueño no te ayuda a recuperarte. En muchos casos, la causa principal es un sistema nervioso sobreestimulado que ha perdido su equilibrio natural. En el mundo acelerado de hoy en día, esto es cada vez más común.

¿La buena noticia? Puedes ayudar activamente a tu sistema nervioso y, con el sistema AuraFit, puedes ver y medir lo que ocurre en tu interior.

¿Qué ocurre en el sistema nervioso bajo estrés?

Tu sistema nervioso autónomo controla funciones vitales del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión, las hormonas y las respuestas emocionales.

Tiene dos ramas principales:

- Sistema nervioso simpático: activa el cuerpo bajo estrés («lucha o huida»).
- Sistema nervioso parasimpático: promueve el descanso, la recuperación y la curación.

En un estado saludable, estos sistemas se alternan con fluidez. Pero el estrés crónico mantiene el sistema simpático en sobrecarga, dejando al cuerpo en modo de alerta constante, incluso cuando no hay un peligro real.

¿Cuáles son los signos comunes de desequilibrio?

- Inquietud interior, ansiedad.
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Irritabilidad o abrumamiento emocional.
- Confusión mental o falta de concentración.
- Problemas digestivos.
- Fatiga persistente.

¿Qué hace que el sistema AuraFit sea único?

El sistema AuraFit mide señales fisiológicas sutiles que reflejan el estado de su sistema nervioso autónomo, incluyendo la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV), los patrones de respiración, la carga de estrés y otros marcadores clave de regulación.

En otras palabras: hace que lo que sientes sea visible y medible.

Con AuraFit, puedes:

- Evaluar objetivamente el estado de tu sistema nervioso.
- Visualizar las reacciones emocionales y la tensión interna.
- Realizar un seguimiento de los cambios después del estrés, la relajación o el ejercicio.
- Supervisar tu progreso a través del coaching, la terapia o el entrenamiento.
- Detectar la desregulación de forma temprana, antes de que los síntomas se manifiesten físicamente.

Tus ventajas con el sistema AuraFit

- **Datos**, no conjeturas: ve lo que realmente está sucediendo.
- **Informes personalizados** para guiar tu autorregulación.
- **Impacto medible** de las intervenciones para reducir el estrés.
- **Científicamente validado** y fácil de integrar en la vida diaria.
- **Motivación a través de la visibilidad**: cambios reales que puedes seguir.

Por qué es importante la regulación del sistema nervioso

Un sistema nervioso autónomo equilibrado favorece:

- Un sueño saludable.
- Una digestión estable.
- El equilibrio hormonal.
- Una mayor claridad mental.
- Una mayor resiliencia emocional.

AuraFit es su herramienta para un cambio real: visible, eficaz y con base científica.

Tanto si está trabajando en su crecimiento personal, su salud mental, sus objetivos terapéuticos o la gestión del estrés, AuraFit hace que sus estados internos sean visibles, rastreables y más fáciles de regular.