Publicado en CDMX el 16/03/2023

# [Adriana Azuara, creadora de más de 750 spas en el mundo nos cuenta acerca de las Tendencias de Bienestar 23](http://www.notasdeprensa.es)

## Adriana Azuara, reconocida como Latinamerican Wellness Leader habla sobre las principales Tendencias de Bienestar para este 2023. El bienestar digestivo y en el lugar de trabajo, la belleza biotecnológica y la longevidad, pasando por la salud del sueño y los baños de hielo son algunas de las principales tendencias que se verán durante todo el año.

 No hace mucho tiempo, se pensaba que el bienestar era simplemente la compilación de la propia forma física y la dieta o la mera ausencia de enfermedades. Pero la definición de bienestar está cambiando. Ahora se entiende el bienestar como algo mucho más amplio y dinámico, que abarca todos los aspectos de la salud física, mental y emocional, y que puede y debe ser diferente de una persona a otra. Además de la dieta y el ejercicio, hay que añadir a la ecuación factores como el estrés, el sueño, el autocuidado y el apoyo. Ahora bien, ¿cómo se logra estar en Bienestar? Adriana Azuara, quien es reconocida como Latinamerican Wellness Leader, presenta las Tendencias de Bienestar de este 2023. Desde el bienestar digestivo y en el lugar de trabajo, la belleza biotecnológica y la longevidad, pasando por la salud del sueño y los baños de hielo. Estas son algunas de las Tendencias de Bienestar 2023: Hacer conexiones.Varias tendencias incorporan la necesidad de las personas de reunirse, tener un toque humano, compadecerse, unirse y pertenecer. Beth McGroarty habla con elocuencia sobre la epidemia de soledad, que continúa asolándonos a algunos de nosotros de diferentes maneras: todavía recordando visceralmente o siendo conscientes del distanciamiento físico, por ejemplo, o evitando ir al gimnasio para continuar con nuestras reuniones de fitness en línea. "El futuro del bienestar es pasar de la soledad al autocuidado social", escribe Beth, "comprar a pertenecer, URL a IRL, ego a empatía, Goop a grupo". Esto se refleja en la cantidad de personas que eligen viajar y experimentar nuevos lugares, regresar al trabajo y buscar el apoyo de los gobiernos para "unirse". Surgirán clubes sociales de bienestar con diferentes vibraciones y puntos de precio, donde la vinculación grupal es lo primero y las experiencias de bienestar sirven como rompehielos sociales. Con el trabajo remoto, las personas necesitan lugares cotidianos para estar y pertenecer y las generaciones más jóvenes, que están abandonando las bebidas alcohólicas y los bares, buscan espacios sociales más saludables. Con la "comunicación" humana que se ha convertido en emojis, el mundo del bienestar ahora está enseñando cómo conectarnos y empatizar más profundamente.Belleza Biotecnológica. A medida que disminuyen las secuelas de la pandemia de Covid-19, una cosa ha quedado clara: la ciencia es el rey. En el mundo de la belleza, el cambio hacia productos respaldados por datos nunca ha sido más evidente. Se esta viendo un cambio radical de la conversación sobre la "belleza limpia" (con todas sus afirmaciones turbias) al deseo de productos respaldados por la ciencia. En esta tendencia, se observa la evolución desde el lavado verde y las afirmaciones falsas hasta el nuevo y bienvenido desarrollo de productos médicos, biopositivos y tecnológicos de hoy y exploramos lo que podría deparar el futuro. Se ve un movimiento impulsado por consumidores de belleza que exigen más: más educación y transparencia, como la asociación de No7 Beauty Company con el British Beauty Council en la "Ciencia del cuidado de la piel", más tecnologías de belleza orientadas a los resultados (llevar el medi-spa hogar), más ciencia en las formulaciones de ingredientes (como el nuevo producto de S and #39;eau Prima que contiene ácido hipocloroso, una molécula que se encuentra en los glóbulos blancos y que activa la capacidad del sistema inmunitario para curarse a sí mismo) y formulaciones biotecnológicas que son mucho más eficaces que los extractos naturales. Baños de HieloAunque para muchos esto podría significar un fuerte resfriado, lo cierto es que los baños de hielo son una técnica bastante benéfica para el cuerpo y el organismo, ya que es una de las mejores formas con las que se mejora la circulación de la sangre y la relajación total de los músculos del cuerpo, es por ello que muchos atletas recurren a estos baños tras sus respectivas rutinas de ejercicio. Incluso, se sabe que pueden resultar muy benéficos para las personas que sufren de algún daño en los músculos, como es la fibromialgia; sin embargo, en casos como estos es necesario consultar a un médico que ayude a determinar si es la técnica ideal.  Según explican los expertos, la exposición a bajas temperaturas es una excelente alternativa para erradicar la fatiga y el cansancio. Entre sus múltiples beneficios destaca que ayuda al cuidado de tendones y nervios, además de los huesos, fortalece el sistema inmunológico, aumenta la energía, mejora la calidad del sueño, disminuye el dolor e inflamación, libera dopamina por lo que mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y ansiedad, entre otros… Para llevar a cabo esta experiencia lo mejor es buscar entrenadores y personas expertas en el tema, ya que, primero deberán hacerse unos exámenes médicos para descartar cualquier riesgo en la salud y saber que si se es apto o no para hacerlo. Se debe tener en cuenta que, si es la primera vez que se realiza deben existir ciertos cuidados y una preparación previa para que el cuerpo lo asimile de la mejor manera, algunos expertos aseguran que, previo a sumergirse en el agua helada lo mejor es mojar el rostro y cuerpo con esa misma agua para darle una idea al cuerpo de la temperatura que tendrá que soportar. …A lo largo de los años se ha visto el incremento de la importancia de implementar a la rutina diaria el Bienestar. Sin duda los lineamientos que proporciona Adriana Azuara, Latinamerican Wellness Leader son de gran ayuda para mantener el cuerpo y espíritu en salud, armonía y paz. Acerca de Adriana AzuaraPrimera mujer mexicana reconocida como Latinamerican Wellness Leader, representante de Wellness for Cáncer en Latam, reconocida como una de las 100 mujeres más poderosas de los negocios por la revista Expansión y quien recientemente fue homenajeada por Barbie, al elegirla como una de las 12 Roles Models, una campaña que busca inspirar a las siguientes generaciones de lideres femeninas. Adriana cuenta con más de 19 años de experiencia en el ramo del bienestar y el cuidado de la piel, ha participado en la creación de más de 759 spas alrededor de México y Latinoamérica, además de brindar capacitación y equipamiento a través de su empresa All4Spas para grandes cadenas hoteleras como: Grand Velas, Rosewood Mayakoba y San Miguel de Allende, Hard Rock Cancún y Riviera Maya, Hilton, Hotel W, Xcaret México, Four Seasons, entre otros. Es creadora y fundadora de la marca de belleza AgaveSpa  considerada por los expertos como una marca Premium en el sector, además distribuye importantes y sofisticadas marcas de belleza y spa como Evidens de Beauté. Redes Sociales: FB: @AdrianaAzuaraOficial " IG: @adryazuara

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta

5575154875

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/adriana-azuara-creadora-de-mas-de-750-spas-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Ciudad de México Belleza Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)