Publicado en CDMX el 04/06/2020

# [Novena celebración anual del Global Wellness Day sábado 13 de junio de 2020](http://www.notasdeprensa.es)

## El Global Wellness Day es un día sin fines de lucro, un proyecto social dedicado a vivir bien y en plenitud. Este 2020 el Día Internacional del Bienestar se llevará a cabo el próximo sábado 13 de junio

 Hoy en día el bienestar forma un papel importante en la vida de la mayoría de las personas, estar saludables, lucir bien y vivir bajo buenas condiciones físicas y mentales es prácticamente el sueño común de todo el mundo. Nunca antes vivir en bienestar había sido más significativo que ahora durante una pandemia global, cuando personas de todas las razas, religiones y culturas están buscando activamente formas de mantenerse bien y positivas. El sábado 13 de junio se realizará la novena celebración anual del Global Wellness Day (Día Mundial del Bienestar) con el lema “Un día, puede cambiar toda la vida". Un proyecto social e internacional donde se realizarán actividades sin fines de lucro, teniendo como principal propósito concientizar a la humanidad sobre el valor de la vida, invitándonos a parar y pensar para alejarnos del estrés de la ciudad, los malos hábitos y así encontrar la paz interior. Este año, el Día Mundial del Bienestar (GWD) aprovechará la tecnología de punta para organizar una celebración con una transmisión en vivo de 24 horas desde el amanecer hasta el atardecer en todo el mundo. Los temas centrales serán: la salud mental, el estrés, la inmunidad, la nutrición, los ejercicios interiores, el amor y la compasión. Este movimiento continúa teniendo tres atributos principales: educativos, no comerciales y complementarios, ya que la creencia motivadora es que el bienestar no es un lujo sino el derecho inherente de cada individuo. El Global Wellness Day estará disponible a través de las cuentas de YouTube, Facebook, Twitter, LinkedIn e Instagram del Día Mundial del Bienestar con el hashtag #globalwellnessday. Sobreviviente de una grave enfermedad, la turca Belgin Aksoy fundó el Global Wellness Day, inspirado a una red internacional de más de 100 embajadores voluntarios, partidarios clave y asesores para ayudarla a hacer realidad este sueño. Empresarios y profesionales del bienestar se han fijado el objetivo de hacer del Día Mundial del Bienestar un día que se celebre por todas partes del mundo, marchando con pasos constantes hacia este objetivo. El inicio del Día Mundial del Bienestar se sembró en el corazón de Askoy durante los días de aislamiento de terapia con yodo en el hospital durante el 2004, dandose cuenta de lo que realmente importaba en la vida, entendiendo que la vida es todo sobre el amor y la compasión y que la salud es el regalo más preciado que tenemos”. GWD asesores, embajadores y promotores claveLos asesores, embajadores y promotores clave de GWD son las autoridades del Día Mundial del Bienestar en sus países, son las personas que tienen conexiones fuertes y efectivas para difundir GWD a diferentes grupos de personas e instituciones en todo el mundo. MéxicoAdriana Azuara Latinamerican Wellness Leader es una de las promotoras claves en México. Se unió a este movimiento con una experiencia de más de 16 años en la industria del bienestar y este año formará parte de las actividades para celebrar este GWD, compartiendo de la mano de varios expertos clases, experiencias y meditaciones. En México se tendrá un día completo de actividades lidereadas por Alejandro Ortiz embajador oficial de GWD y Director de One and Only Mandarina, junto con el apoyo de la Asociación Latinoamericana de Spas, La Asociación de turismo Wellness del Pacifico y gobiernos como el de San Miguel de Allende y San Luis Potosí, además de cadenas hoteleras como Rosewood y Rancho la Puerta, entre otras. Manual de 6 pasos GWDPara hacer del bienestar un estilo de vida, el Día Mundial del Bienestar pretende adoptar los siguientes siete simples pasos. Incluso si uno no puede implementar todos los pasos a la vez, lo importante es incorporar al menos solo unos pocos de ellos en su vida diaria de manera regular. - Caminar por una hora: Proporciona felicidad porque el cerebro segrega endorfina. - Beber más agua: Las personas que beben menos agua pueden sufrir agotamiento, deficiencia de atención y problemas de memoria. - No usar botellas de plástico: Las botellas de plástico hechas de desechos de petróleo causan innumera- bles daños a la salud y el medio ambiente. - Comer comida sana: Es importante consumir alimentos producidos a través de métodos naturales mediante el uso de fertilización adecuada y técnicas de control de malezas sin usar pesticidas y ciertos químicos. - Tener una cena en familia: Con los seres queridos sin teléfonos inteligentes ni televisión. - Dormir a las 10 PM: El sueño es un proceso crítico durante el cual el cuerpo regula todo, repara y se cura a sí mismo. Eso retrasa el envejecimiento y protege de enfermedades. "Un día, puede cambiar toda la vida"

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta Becerril

5575765180

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/novena-celebracion-anual-del-global-wellness](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Eventos Jalisco Nuevo León Ciudad de México



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