

Três dicas para relaxar nos dias estressantes

Passando por dias estressantes no trabalho? Confira três dicas de como evitar e tratar esse mal e melhorar sua qualidade de vida.

08/09/2016 16:04:35

Nosso texto de hoje é ótimo para quem precisa ou quer relaxar. Por isso, pegue sua xícara de chá, acomode-se de forma confortável e aproveite a leitura. E já que o assunto é massagem, antes de se submeter a qualquer técnica é fundamental consultar um especialista que possa identificar seus problemas e indicar o melhor tipo de massagem. Independente da indicação, a escolha deve ser sempre do paciente e não do terapeuta.

Ao escolher seu método aproveite o melhor que a massagem tem a oferecer, ainda mais depois de um dia estressante, ela ajudará a aliviar a dor, o cansaço e o mal humor característico desse momento. Uma ótima opção é ter massageadores em casa, um bem interessante é o minimassageador, porque além de não ocupar espaço em casa, ele é excelente para viagens ou levar na bolsa. Na nossa loja há inúmeras opções para você escolher conforme o seu estilo de vida.

Existem vários tipos de aparelhos de massagem, que permitem recriar várias experiências e a maioria dos massagistas têm aparelhos básicos necessários à sua atividade, como uma mesa de massagem, uma cadeira de massagem ou um simples colchão ou encosto massageador (também chamado de esteira de massagem) para o cliente se deitar confortavelmente. Tenha esses aparelhos em casa e use nossas dicas abaixo:

Não há horário certo para uma boa massagem.

A massagem com massageadores elétricos com infravermelho pode ser usada em qualquer horário do dia. Basta sentir qualquer desconforto devido a estresse ou tensão, principalmente na área dos ombros. Ou seja, não há contraindicação para uma boa massagem e para momentos de desestresse. Se você quiser criar o hábito ou uma rotina de massagem diária, escolha o mesmo horário, ou de manhã, antes de começar o dia, ou na parte da noite, antes de se deitar.

Dica: Massageador com infravermelho pode ajudar a relaxar mais

Os princípios da alta frequência de vibração, termoterapia (através de saída de ar quente), e da luz infravermelha com design ergonômico promovem uma massagem ainda mais relaxante. O massageador com infravermelho é perfeito para revigorar o ânimo e aliviar aquelas dores causadas

pelo cansaço muscular, sabe?

Faça massagens de cabeça durante o dia

Sentiu dores de cabeça durante o dia? Use o massager de cabeça para relaxar, antes de tomar o remédio de sua preferência. Esse tipo de massagem auxilia a circulação periférica o que dá a sensação de bem-estar.

Outra razão pela qual as pessoas escolhem a massagem capilar é para ajudar no tratamento e prevenção de queda de cabelo. Todos os folículos pilosos precisam de um fornecimento adequado de nutrientes para crescer.