



ELIMINA EL ESTRÉS CON DIY

Descubre los beneficios físicos y psíquicos de las manualidades con DIY Show.



Madrid, x de Marzo de 2014. El ‘Hazlo tú mismo’ como terapia. La feria [DIYSHOW](#) que se celebra del 21 al 23 de marzo en el Palacio de Neptuno de Madrid, te trae datos curiosos sobre los beneficios del DIY para tu organismo.

Relaja, distrae, mejora los niveles de autoestima, disminuye el estrés y nos hace disfrutar. Todo son ventajas y es que está más que demostrado que el ejercicio de “manualidades” otorga grandes beneficios al cuerpo humano tanto físicos como mentales.

La fiebre del DIY se extiende como la pólvora y se cuela poco a poco en nuestros

hogares. Antes parecía que el DIY llegaba para ayudarnos a reflotar nuestros negocios y a conseguir todo lo que quisiésemos con muy poco. Ahora nos descubren que las manualidades y el movimiento DIY pueden ayudarnos aportándonos beneficios para nuestra salud.

Aumentar el autoestima

Un reciente estudio ha demostrado que las manualidades nos permiten dar tienda suelta a nuestra creatividad y que nos ayudan a mejorar nuestras relaciones con otras personas fomentando la expresión de emociones y sentimientos. Se trata de actividades que estimulan nuestras actividades intelectuales con las que trabajamos la mente y el cuerpo.

Mejorar movilidad

Las manualidades ayudan a mejorar nuestra movilidad la nuestras capacidad motriz. Una de las actividades que se recomienda es la de tejer que ayuda a recuperar la movilidad en los brazos y manos y sobre todo a trabajar nuestros reflejos.

Combatir la ansiedad

Moldear materiales involucra aspectos como la capacidad de concentración y fijarse metas a corto y a largo plazo. La realización de estas actividades nos ayuda a relajarnos en momentos de mucho estrés. Centrar toda nuestra atención en una actividad nos hace despejarnos y dejar de pensar en las preocupaciones de nuestra vida rutinaria y por tanto ganar en paz interior. Además a la hora de hacer manualidades ponemos en marcha nuestras capacidades creativas involucrándonos en algo que nos gusta y nos aporta alguna satisfacción.

Nombre: **DIY Show**
Fechas: **Del 21 al 23 de marzo de 2014**
Lugar: **Palacio de Neptuno en Madrid**

Con la colaboración de :

