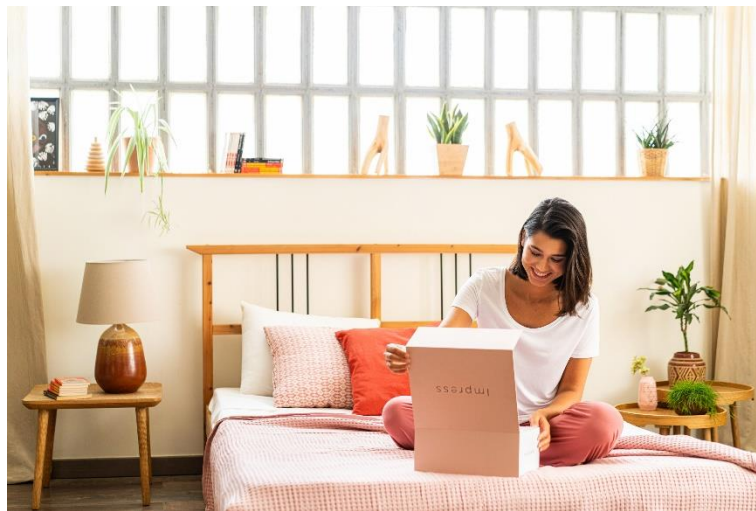


AL BLUE MONDAY, ¡UNA SONRISA!

- *Impress da algunas recomendaciones para pasar el día más triste del año con una actividad simple y al alcance de todos: sonreír*
- *Está comprobado científicamente que este pequeño gesto puede activar el sistema inmune y reducir la ansiedad o depresión*



Barcelona, 18 de enero de 2021.- Ha pasado todo el año y, casi sin darnos cuenta, enero está otra vez aquí. Y ya no es novedad decir que este año que dejamos atrás ha sido especialmente difícil para todos. Tampoco sería cierto decir que con enero acaban todos nuestros males, de hecho, el 2021 comienza con, nada más ni nada menos que el Blue Monday. ¿Es posible que este día esté en el primer mes, a solo 18 días de comenzarlo? Pues parece que sí. Su traducción literal hace referencia a un lunes triste y la explicación, dada por su creador, está en que el clima gélido de invierno, la vuelta al trabajo y los gastos excesivos realizados durante las fiestas, hacen que el tercer lunes de enero nos ponga especialmente tristes.

Si, además, sumamos las consecuencias del año que hemos pasado, esta vez puede ser que sí sea cierto. Los largos meses de encierro han hecho que muchas patologías leves se profundicen mucho tales como la falta de sueño, el estrés o los ataques de pánico, entre otros, y que nos cueste un poco más relajarnos y permitirnos, nuevamente, **sonreír**.

Diferentes estudios científicos han demostrado, a lo largo de la historia, que **la risa es un gran medicamento natural** y favorece tanto nuestra salud física como mental. De hecho, sonreír nos aporta muchísimos más beneficios de lo que puede parecer:

- Tiene un efecto directo en el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Previene enfermedades, ya que actúa como analgésico natural y ayuda a oxigenar el cuerpo.
- Fortalece las relaciones sociales, gracias al vínculo positivo que se crea entre las personas y a que inspira confianza y credibilidad.
- Reduce la ansiedad y combate la depresión gracias a la secreción de la hormona de la felicidad: serotonina, endorfinas, adrenalina y dopamina.

Lo cierto es que, como en todos los aspectos de la vida, lo que marca la diferencia en la mayoría de las ocasiones es la actitud con la que afrontamos grandes y pequeñas dificultades. Es por eso que **Impress**, compañía experta en ortodoncia invisible, propone una serie de actividades fáciles y al alcance de todos, que nos ayudarán a sonreír a lo largo de este Blue Monday y todos los días del año:

1. **Prepárate un desayuno de hotel:** disfrutar de un buen desayuno nada más levantarte te ayudará a empezar el día con vitalidad y a sentirte mejor. Puedes incluir avena para tener un plus de energía o fruta fresca para aportar a tu cuerpo un buen mix vitamínico.
2. **¡No te quedes en casa!** Sal a caminar por tu barrio y descúbrelo: Aprovecha para salir a dar un paseo, disfrutar del aire libre y despejarte. Seguro que, si estás atento, te sorprenderás con algún rincón con encanto en el que nunca te habías fijado por ir con prisas o despistado.
3. **Date un capricho:** ¿te acuerdas de ese capricho que hace tiempo que te quieres dar? Ahora es el momento, aprovecha y convierte el día más triste del año en un buen momento que te saque una sonrisa.
4. **Desconecta del móvil:** ¿cuánto tiempo hace que no te despegas del móvil? Hazlo durante un rato y comprueba cómo se te reduce el estrés y aumenta tu vitalidad.
5. **Acuéstate en la cama con las sábanas** recién cambiadas: no hay nada como la sensación de acostarte con las sábanas limpias, además, cambiarlas te ayudará a descansar mejor.

Impress es la compañía que desde 2019 está revolucionando la ortodoncia invisible y que ha conseguido que tener una sonrisa sin complejos con alineadores invisibles sea más accesible. Al estar especializados en un solo producto, sus tratamientos tienen los precios más ajustados del mercado, hasta dos veces más asequible, cómodo y rápido que otras marcas.

Por todo ello, el **Dr. Khaled, jefe de ortodoncistas de Impress**, señala que, *“tenemos claro que el poder de una gran sonrisa es esencial, y es por ello que trabajamos duro para ayudar a mejorar las sonrisas de todos nuestros pacientes. Y añade “Con nuestro tratamiento queremos contribuir a que cada vez más personas puedan acceder a nuestros tratamientos, ofreciéndoles la mejor calidad humana y profesional”.*

Acerca de Impress

Impress es la compañía dental experta en ortodoncia invisible que permite que ésta pueda estar al alcance de todos los bolsillos gracias a sus precios competitivos, sin renunciar a la innovación y efectividad de sus alineadores dentales. Nacida en 2019, la compañía cuenta con 4 clínicas propias en España y presencia en más de 50 ciudades europeas. Sus profesionales son expertos en un solo producto y servicio, asegurando que toda su inversión en tecnología sea especializada. Impress ofrece un tratamiento personalizado y más preciso a sus pacientes, gracias al uso de procesos innovadores en el sector, garantizando los más altos estándares en atención médica para que sus pacientes tengan el mejor tratamiento. La compañía democratiza la ortodoncia invisible ofreciendo precios honestos, para que este factor no se convierta en un impedimento para tener una sonrisa perfecta, desafiando el mercado de la ortodoncia tradicional europea. Más información en: <https://www.smile2impress.com/>

Contacto de prensa

BEMYPARTNER

Impress

Expertos en Ortodoncia Invisible

Ana Laura Estevez | +34 93 631 84 50 | analaura.estevez@bemypartner.es

Laura Muixí | +34 93 631 84 50 | laura.muixi@bemypartner.es

