



# Meditación/oración

La **meditación** tiene **beneficios indiscutidos en la salud cerebro-intestinal**. Sus **ventajas son acumulativas en el tiempo** por eso es posible que no lo notes de inmediato.

Igualmente, te recomendamos que mantengas la rutina de meditación de **10 minutos todos los días durante al menos 15 días**, en el momento que te resulte mejor realizarla (idealmente, cuando sientas estrés o agotamiento para aprovechar la sensación de bienestar).

Comenzá con la meditación más sencilla de escaneo corporal y luego podrás variarla en caso de preferirlo.



## Meditaciones Recomendadas

@gastroconciencia

Tomate un tiempo para poder sentarte en una silla o sobre un almohadón en el suelo, en un cuarto tranquilo y sin interrupciones, donde puedas seguir la guía propuesta de cada audio.

[IR AL ENLACE](#)