

jor. No se trata de grandes marcas ni de alto rendimiento. A veces basta con caminar, trotar o simplemente salir a despejar la mente. Bien lo dijo el poeta romano Juvenal en su máxima clásica: mente sana en cuerpo sano.

*Leonardo González, country
Manager Chile ASICS*

La felicidad también se entrena

●Qué pasaría si entendiéramos la felicidad no solo como un estado, sino también como un hábito que se puede entrenar? Puede parecer una idea optimista, pero tiene sustento. Cada vez hay más evidencia de que la actividad física no solo fortalece el cuerpo, sino que también impacta directamente en nuestra salud mental. Al movernos, liberamos endorfinas, esas sustancias que nos ayudan a reducir el estrés, mejorar el ánimo y sentir mayor bienestar.

En un contexto donde la ansiedad y la depresión siguen al alza, vale la pena mirar el deporte desde una nueva perspectiva. No como una obligación, sino como una herramienta concreta para sentirnos me-

Crónica de Chillán invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las mismas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@cronicachillan.cl o a la dirección **Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.**