

# Cogno-Cravings desvela una solución innovadora para los antojos y el estrés navideños

Este enfoque revolucionario se basa en la ciencia cognitiva avanzada y ofrece un método único para eliminar los antojos poco [saludables](#), un reto habitual durante el festivo pero a menudo estresante periodo navideño.

Las fiestas navideñas, aunque alegres, suelen desencadenar problemas de salud relacionados con el estrés. Una importante estadística de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales destaca que el 64% de las personas sufren [depresión](#) navideña, agravada por el estrés económico, emocional y físico. CognoCravings aborda estos retos ofreciendo un método innovador para contrarrestar los efectos del estrés navideño sobre la salud.

Desarrollado por Bill McKenna y Liz Larson, CognoCravings exige a los participantes que realicen movimientos corporales [específicos](#) mientras imaginan el disfrute de lo que desean. Este proceso, que sólo dura 20 minutos, reduce drásticamente los antojos. Bill McKenna explica: "No se trata de fuerza de voluntad; se trata de recablear el deseo que [impulsa](#) los antojos". Este método innovador reprograma eficazmente el sistema nervioso, pasando de las respuestas de ansia al simple desinterés.

El éxito del programa queda patente en numerosos testimonios. Jon, que luchó durante 20 años contra un antojo de Pepsi Max, atribuye su nueva energía y vitalidad a CognoCravings. Del mismo modo, la historia de Coral revela el impacto positivo del programa en la dinámica familiar y la salud personal. Otros testimonios son el de Rebecca, que dejó de morderse las uñas, y el de Karen, que puso freno a sus ansias de chocolate. Ambas experimentaron un aumento de su autoestima y una mejora de sus relaciones interpersonales.

Los beneficios de CognoCravings van más allá de la reducción de los antojos. Los participantes han informado de una mejora del bienestar emocional, un aumento de los niveles de energía y una mejora de las relaciones interpersonales, todo lo cual contribuye a unas fiestas más sanas y agradables.