

8 consejos para combatir la fatiga y tener más energía



¿Siempre se encuentra cansado o cansada? tranquilo (a) que a todos nos pasa. Lo importante es remediarlo y para eso le dejaremos estos consejos para sentirse con más energía de manera fácil y que pueda hacerlos desde su casa.

Beber agua

Simple pero eficaz! Nuestras células necesitan H₂O para funcionar. Por lo tanto, es lógico que la falta de agua afecte nuestro bienestar general. La fatiga es uno de los primeros signos de deshidratación, por lo que si lo siente, beba agua.

Trate de tomar al menos medio litro de agua por día. Beba en cantidades moderadas en lapsos de 2 horas. Además de sentirse más despierto, el agua podría ayudarle a perder peso. Es un ganar-ganar!

Oler algunos cítricos

¿Sabía usted que el olor de los cítricos puede aumentar la estimulación mental? Ahora que lo

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

sabe, puede querer abastecerse de aromatizantes de naranja, limón y pomelo. Encienda una vela en casa, y mantenga una loción para el cuerpo con cítricos a la mano. También podría exprimir algunos cítricos en agua para tener un doble aumento de energía.

Centrarse en el sueño

Esto suena obvio, pero muchas personas no toman el sueño como una prioridad. Además de dormir las 7 a 9 horas recomendadas por noche, considere tomar siestas: ¡No son sólo para bebés! De acuerdo con Sleep.org, 20 minutos es todo lo que se necesita para cosechar los beneficios de la siesta.

Bono: Cuando toma una siesta rápida, no entra en la fase de sueño profundo, por lo que es más fácil despertar y seguir adelante.

Limite el azúcar y diga adiós a la soda

Comer alimentos azucarados como las galletas, pasteles y caramelos aumentará los niveles de azúcar en su sangre. Sin embargo, lo que sube debe bajar, y cuando lo haga, lo hará sentirse aún más cansado que antes.

La soda está llena de azúcar, así que no la consuma cuando quiera acompañar con algo su merienda. Puede reemplazarla con un té helado endulzado con Stevia. Si aún así quiere seguir sintiendo esas burbujas adictivas en su paladar, el agua seltzer es un alternativa que puede servirle.

Comer para tener energía

¡Mientras que el azúcar promueve la fatiga, existen otros alimentos pueden mantenerlo con energías! Los alimentos con bajos índices glucémicos son los mejores para la energía: Piense en las proteínas puras y alimentos ricos en fibra. ¿Cómo cuáles? Yogur griego bajo en grasa, salmón, manzanas, carne magra, avena, pimientos rojos y espinacas.

Comer a menudo pero poco

Para mantener constante el nivel de azúcar en la sangre y aumentar la energía, es mejor comer de cinco a seis mini comidas o bocadillos durante todo el día. No se debe llegar a un punto en donde se siente como si estuvieras muriendo de hambre, por lo que es importante comer una merienda inteligente. La combinación de fibra más proteína es lo ideal. Si necesita algo de inspiración para esto, pruebe comer 5 bocadillos saludables con menos de 100 calorías.

Ejercicios

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

El ejercicio va más allá de la pérdida de peso. Puede disminuir el estrés ya que cuando se realiza deporte el cerebro libera endorfinas, las que te hacen sentir feliz! Felicidad = menos estrés. El estrés puede cansarte, así que si es alguien con sedentarismo, comience desde ya. El ejercicio también puede ayudarle a obtener una mejor noche de sueño.

Ir a caminar afuera

Esta es una forma de energizarse de inmediato. Sentir el sol es una de las únicas maneras de obtener vitamina D para aquellos con deficiencia y que a menudo experimentan fatiga. Incluso si no hay sol, salir a caminar le brindará energía.

En un experimento, una caminata enérgica de 10 minutos dio como resultado un aumento de energía que duró hasta dos horas. Y cuando los sujetos que estaban a prueba continuaron estos paseos diarios durante 3 semanas, sus niveles de energía y estados de ánimo globales se levantaron. Además se queman muchas calorías!