



Cómo aumentar su nivel de energía



Descripción general

Últimamente se siente exhausto y somnoliento durante el día. Tiene poca energía y necesita un refuerzo. Veamos algunas formas de aumentar su nivel de energía de manera natural.

Sueño

En primer lugar, hablemos del sueño. ¿Duerme lo suficiente? La mayoría de los adultos necesitan dormir por lo menos siete horas todas las noches, pero muchos de nosotros no dormimos tanto. Los malos hábitos de sueño pueden ser el motivo principal de que se sienta decaído. Así que establezca un régimen de sueño regular. Propóngase conseguir un sueño reparador todas las noches.

Estrés

Ahora, veamos sus niveles de estrés. Es difícil encontrar un equilibrio entre la vida laboral y la vida familiar, sobre todo si está uno criando hijos o afrontando grandes acontecimientos en la vida. Muchos de nosotros nos sentimos estresados al enfrentar situaciones difíciles cada día. Pero el estrés drena la energía. Así que, si se siente agobiado, busque formas de reducir el estrés.

Ejercicio

A continuación, ¿hace ejercicio con regularidad? Para mantenerse sano, hay que ponerse en movimiento. Procure estar activo todos los días, si es posible. El ejercicio no tiene por qué parecerse una tarea pesada. Hay actividades para todas las situaciones y para todos los niveles de condición física. Algunas buenas opciones son caminar, trotar, nadar o montar bicicleta. Simplemente hay que encontrar una actividad física que nos guste y hacerse un tiempo para practicarla.

Alimentación

Y, por último, ¿lleva una dieta nutritiva? Si consume comida chatarra, está privando a su cuerpo de las vitaminas y minerales que necesita. Entonces, concéntrese en la nutrición. Recurra a alimentos frescos en lugar de alimentos procesados o comida rápida, y prepare las comidas en casa siempre que pueda. Limite o evite productos como el alcohol y el tabaco. Y tenga cuidado con las bebidas energéticas y los suplementos. Estos contienen grandes cantidades de cafeína y otras sustancias químicas que pueden afectar al corazón y causar trastornos del sueño. Para obtener más consejos, consulte con su médico.

