



EPISODIO # 1

Quien es Nydia Gerónimo



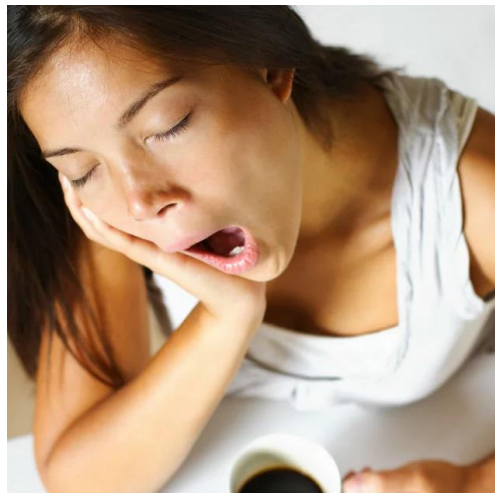
Mujer empresaria, madre de familia apasionada por la preservación de la salud. Experta en desintoxicación y nutrición celular.

5 ideas prácticas para lograr tener energía todo el día

Por Nydia Gerónimo



¿Cómo te sientes hoy?



Cansado



Estresado



Agotado

5 ideas prácticas para recuperar tu energía

Con frecuencia te quieres sentir con la pila recargada para rendir mejor y hacer todo aquello que te gusta, o para terminar las actividades pendientes, pero, el sentirte exhausto hace que disfrutes menos de todas estas actividades e incluso que tu actitud sea negativa.



Sentir cansancio y poca energía todo el tiempo, es muy desagradable y frustrante: las actividades que disfrutas dejan de gustarte, el trabajo se vuelve eterno, los pendientes se acumulan, todo te parece aburrido ¡es como si vivieras sin vivir!

5 ideas prácticas para recuperar tu energía

Déjame contarte que el cansancio crónico puede ser una consecuencia de tus hábitos diarios.

No solo eso, estar cansado en muchos casos te orilla a comer de más. Inconscientemente estás buscando esa energía faltante a como dé lugar y tu cerebro en un intento desesperado por activarte, te motiva a elegir alimentos con más calorías, azúcares y/o grasas.

Como puedes imaginar esto conduce al aumento de peso, y en algunos casos a la aparición de enfermedades crónicas que viajan con los kilos de más, como la diabetes o la hipertensión.



1ra idea práctica para recuperar tu energía

1. Dedicar un par de horas más a tu sueño lo que significa que dormir es biológicamente indispensable para vivir.

La falta de sueño se acumula como una deuda con el banco. Muchas veces se piensa que dormir es como apretar el interruptor de apagado pero, en realidad, mientras duermes tu cerebro continúa sumamente activo y tu cuerpo inicia procesos de reparación, mantenimiento y construcción de tejidos, de tal forma que, cuando la alarma suena, tu cuerpo está fresco y renovado.

Las investigaciones recientes sugieren que dormir menos de 7 horas diarias, aumenta nuestra deuda de sueño y cuando se vuelve lo suficientemente grande, aparecen problemas notables.



2da idea práctica para recuperar tu energía



2. Lleva a tu mesa alimentos más saludables

Una mala decisión durante el almuerzo como unas galletas de la máquina y una taza de café tendrá una consecuencia directa en tus niveles de energía durante el resto del día. Lo mismo pasa si dejas de comer durante muchas horas.

Tu cerebro necesita el aporte de combustible de forma constante, para mantenerte concentrado, resolver problemas y exprimir las ideas para generar trabajo productivo

Los alimentos con fibra y azúcares naturales como: frutas y granos enteros (avena, pan integral), ayudan a que la glucosa se absorba poco a poco, pero de forma constante, lo que mantiene tus niveles estables y te hace sentir más activo por más tiempo.



3da idea práctica para recuperar tu energía

3. Tomar suficiente agua durante el día

¿Sabías que la sensación de sed se produce sólo después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse?

Diversos estudios señalan que la deshidratación produce una reducción en el volumen de sangre, lo que hace que la sangre sea más «espesa». Esto hace que tu corazón bombee de forma menos eficiente, reduciendo la velocidad a la que el oxígeno y los nutrientes llegan a los músculos, órganos y cerebro, lo que te genera una sensación de cansancio y adormecimiento, además de una disminución en tu memoria, visión, capacidad cognitiva e incluso estado de ánimo.

La OMS señala que los hombres necesitan alrededor de 2,5 litros de agua por día, mientras que las mujeres necesitan unos 2,2 litros.

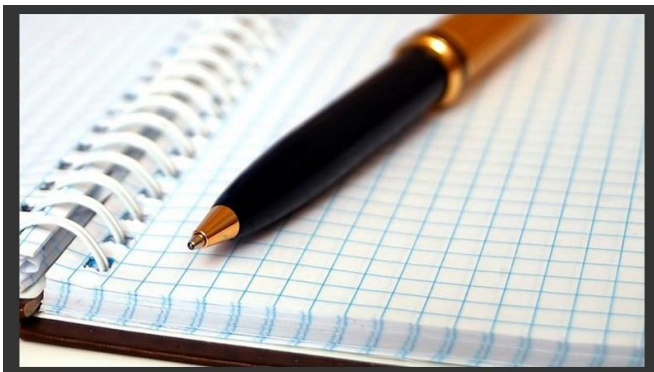


4da idea práctica para recuperar tu energía



4. Planifica mejor tus actividades del día

Escribe tus actividades del día de atrás hacia adelante. Es decir, empieza por la hora en la que tendrás tiempo libre, por ejemplo a las 6 pm, y a partir de esa hora hacia atrás agenda tus actividades del día. De esta forma aseguras darle prioridad a tu valioso tiempo libre, y no al revés.



Recuerda que tu cerebro necesita tener momentos poco productivos y relajarse para recargar la pila

Mantener altos niveles de estrés por muchos días afecta tu salud y bienestar. El estrés es como la sal que agregamos a la sopa, una pizca le va bien pero, agregar más de la cuenta hace a la sopa incomible.

5ta idea práctica para recuperar tu energía



5. Hacer ejercicio ligero de 20 min al día

Por extraño que parezca, la falta de ejercicio te hace sentirte más cansado.

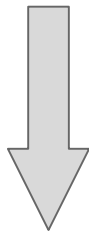
El ejercicio regular aumenta la fuerza y la resistencia, ayuda a que tu sistema cardiovascular funcione más eficientemente, y suministra más oxígeno y nutrientes a los tejidos. Dando como resultado una sensación de energía que se mantiene durante todo el día (pero ojo, el efecto puede ser contraproducente si haces ejercicio justo antes de dormir).

Dar una caminata, unas cuanta flexiones, saltos o sentadillas con respiraciones profundas serán suficientes para mejorar tus niveles de energía



Espera

Si quieres saber más sobre cómo restablecer los niveles de energía a nivel celular, mejorar tu salud y rendimiento físico permanente, **confiable y sin riesgos haz click en el siguiente video**



VER VIDEO

Una última cosa

Si el cansancio está afectando gravemente tu bienestar, consulta a un profesional de la salud que te evalúe de cerca.

El cansancio o fatiga crónica puede ser un síntoma de anemia, problemas de tiroides, diabetes, ansiedad, depresión, infecciones, entre otras afecciones médicas.

