



Conserva *la energía* y combate *la fatiga*

La energía y la fatiga son una balanza que nos permiten de forma diaria evaluar el comportamiento de nuestro cuerpo durante el día; la extenuación física es nuestra primera asociación con el cansancio al ser la más visible, suele presentarse como agotamiento muscular, el dolor en las articulaciones o en la disminución de las defensas.

De manera poco frecuente nos preguntamos si esta pérdida también se asocia a un desgaste emocional o mental, lo que implicaría un gasto extra de energía en estabilizar nuestra mente o encontrar la fuerza de voluntad para realizar alguna actividad; esta ausencia de energía la podemos ver reflejada en los cambios de humor, desánimo, falta de memoria, cefalea o irritabilidad. Aquí encontrarás una serie de consejos para que potencies y recargues tu energía:



Alimentación:



Dietas demasiado estrictas o hábitos alimenticios precarios afectan tu cuerpo; es por eso por lo que el menú de tu día a día debe contener grupos alimenticios que permitan a tu cuerpo tener una fuente de energía prolongada. El desayuno y el almuerzo deben contener proteínas, grasas buenas, fibra, carbohidratos, fruta, zumos naturales y un suplemento vitamínico. Se sugiere ingerir infusiones de jengibre, batidos vitamínicos o détox, que le permitirán a tu organismo eliminar, asimilar o recibir los nutrientes necesarios que se transformarán en energía

Vitaminas y minerales

Es importante encontrar un equilibrio que le permita a tu cuerpo un funcionamiento completo, el consumo de alimentos variados son una opción para suplir la ausencia de vitaminas, sales y mineral. Por ejemplo, ingerir alimentos con cargas de magnesio y calcio potencializan el funcionamiento de nuestras neuronas, mejorando nuestra concentración y memoria; alimentos ricos en vitamina D (Salmón, huevo, champiñones) nos permite combatir el cansancio o alimentos con minerales como el betacaroteno y el hierro no confieren energía.



Hidratación



La presencia de la sed indica una deshidratación del 1% o 2%, esto como consecuencia interrumpe el funcionamiento normal del cuerpo. El consumo de agua permite el funcionamiento correcto de las neuronas, mejora nuestro estado anímico y veremos una reducción de dolores musculares, cefaleas, además de la eliminación de toxinas e impurezas.

Ejercicio:

En el caso que realices un deporte o ejercicio es preciso dejar descansar nuestro cuerpo uno o dos días de lo contrario, acumularas ácido láctico que se traducirá en una sensación de agotamiento. Por otro lado, el sedentarismo genera que no se consuma la energía mínima por día necesaria, lo que genera que durante la noche no descanses de forma apropiada, por esto se hace importante sumar a tu rutina algo de actividad física.



Aeróbicos:

Esta actividad aumentará la resistencia de tu cuerpo, en la medida que permite la oxigenación de tu corazón, esto permite que al circular la sangre le brinde la energía necesaria para activarse. Además beneficia el control de la presión arterial y los lípido en la sangre mientras quemas las calorías de forma adecuada.



Caminata:

Este ejercicio permite trabajar los músculos grandes del cuerpo como las piernas, es una actividad de intensidad gradual. Puedes comenzar con una marcha lenta y subir gradualmente hasta un velocidad acelerada la cual permitirá la quema de calorías de manera más efectiva.



Baile:

Esta actividad aumentará la resistencia de tu cuerpo, en la medida que permite la oxigenación de tu corazón, esto permite que al circular la sangre le brinde la energía necesaria para activarse. Además beneficia el control de la presión arterial y los lípido en la sangre mientras quemas las calorías de forma adecuada.



Natación:

Esta actividad aumentará la resistencia de tu cuerpo, en la medida que permite la oxigenación de tu corazón, esto permite que al circular la sangre le brinde la energía necesaria para activarse. Además beneficia el control de la presión arterial y los lípido en la sangre mientras quemas las calorías de forma adecuada.





Respira

Este pequeño ejercicio permitirá crear durante tu día un espacio de meditación, trata de realizar esta actividad por dos minutos antes de levantarse o acostarse, vacía tu mente y enfoca tu atención en los movimientos del cuerpo al inhalar y exhalar, esto permitirá calmar y desestresar tu sistema, además de brindar una oxigenación apropiada a tu cuerpo.



Estos consejos pueden ayudarte a mejorar o cambiar ciertos comportamientos en tu día a día, mejorando las fuentes de energía o haciéndola más prolongadas.



Bibliografía:

<https://www.hola.com/estar-bien/20200414165558/ejercicios-respiracion-activacion-lb/>

<https://blog.oncosalud.pe/realiza-estos-5-ejercicios-al-levantarte-para-tener-mas-energia-en-el-dia>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-47776672>

<https://www.glamour.es/belleza/cuerpo/articulos/magnesio-bebida-suplemento-energia-estres-ansiedad/50671>

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/10-ejercicios-para-mejorar-tu-resistencia-cardiovascular/>