



Aumenta tu  
energía,  
dale lo máximo  
a tu día

# ¿Te sientes con poca energía durante el día?

Actualmente vivimos un estilo de vida veloz y demandante, donde es común encontrarnos cansados resolviendo pendientes.

Para esto te compartimos recomendaciones que te ayudarán a aumentar tu **energía.**



# Más actividad

Hacer algo de actividad física cuando nos sentimos cansados aumentará y recargará nuestra energía, y no nos debilitará más como creemos.

**Cuando no utilizamos los músculos con regularidad provocamos mayor debilidad y cansancio.**



Está demostrado que  
con solo 10 min.

de actividad física de baja o moderada intensidad, podrás volver a sentirte vital.

¡Sube toda tu adrenalina  
con una clase de baile o spinning!

# Organiza un adecuado descanso

Cuando se trata de optimizar nuestra energía debemos encontrar ritmos apropiados para descansar y despejarse.

**Es ideal tomar un reposo de 15 o 20 minutos cada hora y media (90 min) de trabajo.**

**Al igual que realizar el tipo descanso adecuado, te sugerimos elegir uno de las siguientes 4 categorías complementarias:**



**1- Físico:**  
caminar, estirarse



**2- Mental:**  
jugar un sudoku o un crucigrama



**3- Emocional:**  
llamar a un amig@



**4- Espiritual:**  
salir a caminar a un bosque

Si has estado trabajando en tu computadora haz un descanso contrario, como salir a caminar al aire libre (espiritual) o si has estado haciendo limpieza en tu casa puedes llamar a un amigo (emocional).

No se trata de solo tomar un **“break”** sino de hacer un descanso que realmente te regrese energía.

# Más células rojas

La fatiga está relacionada con la baja cantidad de dos nutrientes específicos: **hierro y vitamina B12.**

Cuando no consumes suficientes alimentos con estos nutrientes puedes desarrollar anemia, que quiere decir que tu cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno y energía, causando así mayor fatiga.

**Agrega todos los días fuentes de hierro y vitamina B12 como: carne, pescado, pollo o huevo.**

# Pon atención a tu salud mental

Si día con día te encuentras con la dificultad de realizar tus actividades por un excesivo cansancio, puede ser un signo de depresión o desequilibrio emocional.

**Algunas personas tienen predisposición a presentar trastornos emocionales o a desarrollarlos con facilidad en circunstancias complicadas**

**¡Acude con tu doctor o psicólogo de confianza!**

# Cuidado con el consumo excesivo de carbohidratos simples

El consumo constante de jugo de frutas, dulces, chocolates, pan blanco, harinas refinadas, provoca fluctuaciones de energía, causando bajas y altas innecesarias, por lo tanto impidiendo sacarle el máximo a nuestro potencial.



Cambialos por carbohidratos complejos, como harinas integrales y vegetales que se digieren con más lentitud para asegurar un flujo constante de energía.



Para aprender más  
visita nuestro tip de vida  
diaria

“3 Cosas  
que te provocan  
estrés  
durante el día”