

¿Te sientes cansada?



¿Sensación de cansancio?

Tome medidas para cuidarse a sí mismo

- 1) **Muévase:** el ejercicio puede dar un impulso de energía. Incluso si está de pie o en movimiento todo el día, puede beneficiarse de un ejercicio de otro tipo. ¡Usen esos forfaits, gente!
- 2) **Tome un poco de sol:** el aire fresco y la luz solar son esenciales para la salud. Solo 15 minutos al aire libre todos los días aumentará los niveles de vitamina D y lo ayudará a sentirse con más energía y menos estresado. ¿No estoy seguro? ¡Intentalo!
- 3) **Bebe agua:** el agua es lo que tu cuerpo realmente necesita cuando está cansado. La deshidratación provoca cansancio. ¡¡Beberse todo!!
- 4) **Coma bien:** Comer cada 3 a 4 horas puede aumentar los niveles de energía en general. Las comidas equilibradas son el rey. ¡Alimenta el alma!
- 5) **Respire profundamente:** prestar atención a la respiración durante uno o dos minutos puede marcar la diferencia. El estrés puede provocar una respiración superficial. La respiración profunda puede contrarrestar esto. Todos juntos... EN, 2, 3, 4, SOSTENER 2, 3, 4 y FUERA 2,3,4. Repite 3 veces. Ahhh ...
- 6) **Escuchar música:** escuchar música que te haga sentir bien. ¿Bailarás también? ¡Por supuesto! (Solo asegúrese de llevar buenos zapatos antideslizantes y de que no haya objetos afilados ni áreas de mucho tráfico!)
- 7) **Escríbalo y déjelo ir:** si bien cantar la banda sonora de "Frozen" puede aumentar el estrés de quienes lo rodean, escribir las cosas reconoce el estrés y lo ayuda a dejarlo ir.