

Video 1: Consejos para aumentar tu energía y vitalidad

Evita procesados, harinas blancas y azúcar.

Prefiere colaciones ricas pero cargadas de nutrientes y alimentos con grasas saludables como los frutos secos.

Hidrátate bien en el día.

Ideas para complementar tu consumo de agua pueden ser agua con limón, pepino y menta.

Activa tu cuerpo al menos una vez al día, una caminata de al menos 15 minutos, baile o andar en bicicleta.

Un solo ejercicio aumentará los niveles de neurotransmisores, como la dopamina o serotonina. Esto incrementa el estado de ánimo justo después del ejercicio.

Con esto mejorarás tu habilidad de adaptación y concentración, y esa mejora en la concentración durará por lo menos dos horas.

Recuerda cuando puedas estar en contacto con la naturaleza, una caminata por el bosque o el campo traerá muchos beneficios.

Otras ideas para empezar la mañana:

- Batido para energizar el organismo:

1 cucharada de avena

5 dátiles

1 cucharada de miel

1 cucharadita de cacao en polvo

1 taza de leche de almendras

Semillas de sésamo

Esta mezcla estará aportando altas dosis de magnesio, vitamina b y calcio. Ideal para quienes tienen entrenamientos intensos y necesitan energía para su mañana.

- Omellete cargado de proteínas:

3 huevos

Medio tomate

1 cucharada de lentejas

Albahaca a gusto

Sal

Aceite de Oliva

Pimienta