

¡Energía de sobra!

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.



[More Sharing Services](#) | [Share on facebook](#) | [Share on twitter](#) | [Share on digg](#)

¿Sabías que no hay razón para que tus niveles de energía decaigan simplemente porque se oculta el sol? Puedes mantener una energía constante y duradera todo el día aún después del trabajo

Además, es más fácil de lo que piensas.

En primer lugar, tu nivel de energía depende de lo que comes y cuándo lo comes. Las comidas con excesivo contenido de carbohidratos refinados, sin proteínas, pueden producir un rápido aumento de la concentración de azúcar en la sangre, seguido de una caída igualmente rápida que te puede hacer sentir que tienes menos energía después de apenas una o dos horas.

Por otra parte, una comida bien balanceada con carbohidratos saludables provenientes de frutas, verduras y cereales integrales, combinados con una buena fuente de proteínas (pescado, aves, clara de huevo, carnes magras, productos lácteos descremados y proteínas en polvo) no solamente estabilizará tu nivel de azúcar en sangre sino que además te mantendrá mentalmente despierto.

Saltarse comidas también hará que decaiga tu energía. Como la comida es el combustible de cualquier actividad - tanto física como mental - te costará mucho funcionar si tu "depósito" está vacío. Si saltas una comida, es probable que te sientas tentado por el alimento que tengas a primera vista - el cual habitualmente es el menos nutritivo. Organízate para tener bocadillos saludables a la mano - frutas, yoguurt y nueces de soya. Por ejemplo, si no tienes tiempo para una comida saludable, un sustituto de comida es una excelente alternativa ya que te suministra nutrición rápida, conveniente y deliciosa en cuestión de minutos.

Tu estado físico general es otro factor que determina cuánta energía tienes a lo largo del día. Las personas que mantienen un mejor estado físico general aprovechan la energía de manera más eficiente y, en consecuencia, tienen más para la tarde y la noche.

A veces las personas se lamentan de estar demasiado cansadas para hacer ejercicio pero cuando la energía se queda escondida, la actividad física es un buen estimulante. Además, la actividad física regular permite dormir y descansar mejor, lo cual significa más energía para el día siguiente. Puede sonar irónico, pero cuanto más actividad física realices, más energía vas a tener.

Con más energía y un mejor estado físico, no sólo alcanzarás mejor tus objetivos sino que los lograrás con mayor eficacia y eso hará que te quede tiempo libre. ¿Y a quién no le interesa tener más tiempo libre?

Dr. Gratton también sirve como vice presidente de asuntos médicos en Herbalife.

†Cardia® is a registered trademark of Nutrition 21, Inc.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.