

## ¿CÓMO COMBATIR EL CANSANCIO Y AUMENTAR LOS NIVELES DE ENERGÍA?

En gran parte el cansancio se debe al conjunto de factores tales como estrés, no dormir lo suficiente, mala alimentación y otros factores de calidad de vida.

Las siguientes estrategias nos ayudaran a aumentar los niveles de energía:

1. Aliméntate bien: haz tus tres comidas y meriendas, esto nos ayuda a combatir el cansancio
2. Ejercítate: ejercitarse de manera regular ayuda a sentirse menos cansado. Comience con un tiempo limitado de ejercicios, de manera gradual vaya aumentando el tiempo.
3. Duerme bien: cree una rutina, busque estrategias para relajarse
4. Reduzca su estrés: tener estrés quita mucha energía. Identifique estrategias como meditar, respirar o escuchar música.
5. Vista a su profesional de la salud mental: asistir a un psicólogo nos puede ayudar a ventilar, así combatiendo estrés, ansiedad entre otros.
6. Toma más agua: en ocasiones el cansancio puede ser por deshidratación. Moderemos el uso de bebidas alcohólicas y con cafeína.

La energía o falta de energía es contagiosa. Si te sientes enérgico, también ayudarás a las personas que te rodean a sentirse enérgicas. Eso los hace sentir más felices.

**¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!**

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

