

5 cambios que ayudan a recuperar la energía perdida por dormir mal, según tiendas.com

Si bien es difícil deshacer una noche de sueño horrible, definitivamente hay pequeñas cosas que se pueden hacer para paliar los efectos. Desde tiendas.com recomiendan unos sencillos cambios para recuperar la energía perdida

María José Capdepón, CCO de tiendas.com, ha declarado recientemente, que "quien tiene una mala noche, no tiene un buen día, por lo general". Y es que mientras se duerme, el cuerpo se repara física y mentalmente. Tras una mala noche, el primero en notararlo es el cerebro: se tiene menos energía, se está más torpe etc. Y eso sólo es el inicio. Si el insomnio continúa en el tiempo, las defensas bajan y aumenta el riesgo de padecer enfermedades. Y un estudio de la Harvard Medical School, concluye que dormir menos de 5 horas aumenta en un 15% el riesgo de muerte por cualquier causa.

La próxima vez que uno se sienta lento y no esté al cien por cien, buscar ayuda con uno de estos métodos suele mejorar la situación:

Beber agua: la falta de energía suele ser una señal de que se está deshidratado. No sólo se puede deshidratar, hace sentir lento a la persona que la sufre, y genera la sensación de sentir como estar dentro de la niebla y uno se vuelve más propenso a dolores de cabeza. Asegurarse de tener siempre agua a mano es vital para la salud, y es fácil invirtiendo en una botella de agua reutilizable, por ejemplo; El agua un elemento clave en el cuerpo. Es fundamental hidratarse, porque el porcentaje de agua en el cuerpo suele oscilar entre el 50-70%, según la edad de la persona, el estado de salud en el que se encuentre y su nutrición. En las mujeres, al tener más tejido adiposo (contiene menos agua que el músculo) el porcentaje de agua es algo menor que en los hombres.

Salir a caminar: un poco de aire fresco y sol pueden hacer mucho cuando se trata de aumentar la energía. Si uno se sienta en un escritorio todo el día, debe darse al menos 15 minutos para salir y alejarse del escritorio. Hacerlo también hará maravillas con su productividad.

Buscar un refrigerio energizante: El cerebro y el cuerpo necesitan alimentos para seguir funcionando bien durante todo el día, pero no se deben elegir los alimentos cargados de azúcar o de grasa, porque puede provocar el efecto contrario y hacer que se encuentre más cansado de lo normal. Evitar una caída de azúcar a media tarde al optar por refrigerios que están llenos de proteínas, fibra y granos integrales buenos para todos.

Estiramientos: una sesión de estiramiento rápido puede ayudar a generar energía haciendo que la sangre fluya, y también ayuda en la digestión. La gente que practica Yoga, recomienda realizar ciertas posturas de yoga para despertar el cuerpo y agregar la energía que tanto se necesita en el día a día.

Bailar: Se ha demostrado que el baile hace que las personas se sientan más felices y menos estresadas. Y como cualquier forma de ejercicio, el baile se traduce en más energía durante todo el día. Bailar durante unos minutos ayuda a activar el organismo. Cuando una persona está cansada y se mueve menos, agrava el problema y se tiende a estar más agotado causando el efecto contrario.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce

600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>