

Cómo obtener un extra de energía natural y mantenerse activos durante el día este verano

La llegada del verano y la subida de las temperaturas pueden provocar la reducción de la presión arterial y el incremento de la sudoración, contribuyendo a un mayor riesgo de deshidratación y un consecuente mayor cansancio. Uplift by Juice Plus+ ofrece una combinación de ingredientes de origen vegetal, así como vitaminas esenciales del tipo B, que aportan un extra de energía natural y ayudan a disminuir el cansancio

Con la llegada del periodo estival y el aumento de las temperaturas, muchas personas sienten un mayor cansancio físico. Esto se debe a que el calor puede reducir la presión arterial y aumentar la sudoración, incrementando el riesgo de deshidratación y, como consecuencia, la pérdida de minerales, como el magnesio, cuya carencia provoca fatiga.

Otra razón que justifica un mayor cansancio en esta época del año es que el cuerpo humano trabaja constantemente para mantener en equilibrio la temperatura corporal, por lo que cuando la exterior aumenta, esto supone un extra de esfuerzo. Por eso, es normal experimentar también otros síntomas, como somnolencia, náuseas o apatía. Conscientes de ello, los expertos de Juice Plus+, la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla, recomiendan cinco consejos clave para tener energía durante todo el día y combatir el agotamiento:

Mantener una buena hidratación. Es importante estar hidratado y beber mucho líquido a lo largo de todo el día, especialmente, si se va a realizar deporte y la sudoración va a aumentar. Además, es preferible no consumir bebidas muy frías, ya que no ayudan a bajar la temperatura corporal, sino que obligan al organismo a hacer una brusca bajada de temperatura, incrementando el gasto de energía.

Seguir una alimentación sana y equilibrada. Es esencial aumentar la ingesta de fruta y verdura, ya que son productos muy frescos, con alto contenido en agua, además de tomar alimentos ricos en magnesio y potasio: dos minerales fundamentales para el funcionamiento del organismo que aportan un extra de energía.

No tomar alcohol y disminuir el consumo de grasas. Cuando las temperaturas aumentan, es conveniente evitar la toma de alcohol, puesto que fomenta la deshidratación, así como disminuir el consumo de grasas para librarse de las digestiones pesadas.

Estar activo y hacer deporte en las horas más frescas del día. La ausencia de actividad física puede provocar fatiga, puesto que el sedentarismo minimiza la generación de la energía necesaria para hacer frente al día a día y termina provocando cansancio y calor en el cuerpo. Por ello, una opción es levantarse un poco más pronto de lo normal o aprovechar las últimas horas del día, cuando baja el sol, para realizar cualquier deporte.

Tener una buena higiene de sueño. Descansar e intentar mantener una rutina de descanso yéndose a dormir a la misma hora todos los días es imprescindible para no acumular un cansancio excesivo. Para conciliar el sueño fácilmente y evitar el agobio del calor, es recomendable vestir ropa ligera, ventilar regularmente el dormitorio y beber agua antes de acostarse.

Asimismo, hay que tener en cuenta que, en esta época del año, es común pasar más tiempo fuera de casa, hacer planes al aire libre e, incluso, viajar e irse de vacaciones. Aunque es importante disfrutar y no privarse, no hay que olvidarse de intentar mantener unos hábitos saludables y alimentarse de manera sana y equilibrada. Por ello, como complemento a una alimentación saludable, Uplift by Juice Plus+ ofrece una combinación de ingredientes de origen vegetal, así como vitaminas esenciales del tipo B, que aportan un extra de energía natural para todo el día. Contiene ingredientes estimulantes, como la cereza ácida y la remolacha, y cafeína natural, procedente de la yerba mate, que, mezclados con agua, ayudan a disminuir el cansancio y mantenerse activos durante el día.

Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+, insiste en que "durante el verano se hace más necesario el estar atentos a la ingesta de líquido, ya que se pierde más como consecuencia de la sudoración. Se da, además, la circunstancia de que, durante la época estival, aumenta el consumo de bebidas alcohólicas. No hay que olvidar que estas son ladronas de las vitaminas de grupo B, entre otros nutrientes, lo que agudizará el posible cansancio estival. Estos micronutrientes tienen funciones vinculadas al metabolismo productor de energía y el no disponer de suficiente cantidad, repercutiría en la vitalidad diaria. A su vez, las bebidas alcohólicas acentúan la posible deshidratación provocada por el calor. El líquido que prefiere el organismo es el agua, pudiendo enriquecerlo con frutas y hortalizas, pues estos alimentos están cargados de agua".

Datos de contacto:

Lucía Durán
Trescom
638622084

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

Categorías: [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>