GuidanceResources®

Consejos para aumentar la energía

¿Se siente algo lento? Pruebe estos sencillos consejos para aumentar su energía:

Manténgase hidratado:
Incluso una ligera deshidratación puede hacer que una persona se sienta cansada y letárgica. Mantenga un vaso alto de agua o una botella de agua con usted durante todo el día.

Muévase:
Una sesión corta de ejercicio (de apenas 10 minutos) puede mejorar sus niveles de energía y su estado de ánimo. La actividad física, incluso caminar, es un gran estimulante energético. Puede caminar en cualquier lugar y solo necesita un buen par de zapatos.

Duerma bien por la noche:
Lo ideal es dormir de siete a nueve horas por noche. Procure acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Elija bocadillos saludables:
Es importante comer bocadillos a lo largo del día. Sin embargo, elija bocadillos inteligentes. Tome un par de bocadillos que combinen proteínas, fibra y un poco de grasa, como una manzana y queso en tiras o yogur y nueces. Esto ayuda a mantener los niveles de energía. Los carbohidratos brindan un impulso de energía, las proteínas mantienen la energía y la grasa hace que la energía dure.

Reduzca el estrés:
El estrés tiene un gran impacto en los niveles de energía y puede hacer que se sienta agotado física y mentalmente. Intente tomar 20 minutos para usted todos los días, simplemente para relajarse.

Mantener sus niveles de energía de un día para otro puede ser difícil. Si se siente sin energía, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Tenemos la orientación, las herramientas y los recursos para ayudarlo a recargarse.

ComPsych®
GuidanceResources® Worldwide

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al: | **TRS:** Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | **Aplicación:** GuidanceNow℠ | **ID de la web:**

Copyright © 2025 ComPsych Corporation. Todos los derechos reservados. Esta información es solo para fines educativos. ES(US)