

¿Cómo recuperar las energías después de un fin de semana tan largo?

Seguramente a muchos de ustedes les costó más despertar este lunes post 18, retomar las actividades cotidianas después de tantos días de descanso y de celebración, y por eso necesitamos una inyección de energía para poder continuar lo que queda de este 2024.

¿Cómo lo hacemos?

Anuncio Patrocinado

Paz Lorca, directora de la Escuela de Desarrollo Social y Educación, del instituto profesional IACC, entregó algunas recomendaciones para poder reponerse de estas Fiestas Patrias XL.

“Una de las formas de recuperar las energías post 18 y también en general cuando estamos muy cansados incluso desde que nos levantamos, es teniendo buenos hábitos de sueño. Esos buenos hábitos se traducen en no comer al menos dos horas antes de ir a dormir, evitar las pantallas, sobre todo del celular y hacer alguna práctica de relajación para tener un buen descanso”, sostuvo la docente.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

La alimentación sin duda también aporta para recuperar las energías, *“sobre todo un desayuno completo que te ayude a comenzar el día con vitalidad. Idealmente, debe incluir*

¿Cómo recuperar las energías después de un fin de semana tan largo?

una fuente de proteínas, como huevos o yogur, avena y una porción de frutas. Este tipo de alimentación permite mantenerse más activo y concentrados durante la mañana”, sostuvo.

“El deporte también nos ayudará a recuperarnos de estos días, porque de esta forma generas endorfinas, que te permiten gestionar mejor el cansancio. Incluso puedes hacer una caminata de treinta minutos, que te ayudará a recargarte física y mentalmente”, agregó la especialista indicando que este tipo de acciones contribuyen, además, a tener una mejor salud emocional.

Hidratarse bien también es importante, por eso Paz Lorca recomendó tomar *“al menos un litro de agua diario, de esa forma también podremos quitar los dolores de cabeza que dejó a algunos este 18 de septiembre”.*

Para complementar estas recomendaciones, es fundamental también retomar la rutina diaria de manera gradual. *“Es importante no intentar abarcar todo de inmediato. Si bien queremos recuperar el tiempo perdido, es clave volver a nuestras actividades habituales de forma progresiva, permitiendo al cuerpo y a la mente adaptarse nuevamente al ritmo cotidiano. Dividir las tareas en pequeñas metas diarias puede ser una estrategia efectiva para no sentirse abrumado y mantener la motivación en lo que queda del año”, concluyó Paz Lorca, destacando la importancia del equilibrio entre descanso y productividad.*

y tú, ¿qué opinas?