



¡Usa estos consejos saludables que te darán más energía!

1. Bebe más agua.

- La mayoría de la gente no bebe una cantidad suficiente de agua. El cerebro y el cuerpo necesitan mucha agua. En lugar de beber refrescos o jugos para aumentar tu energía, bebe un vaso de agua.
- Consume menos cafeína o deja de consumir cafeína. Las bebidas como el café y los refrescos tienen cafeína. La cafeína puede deshidratarte (hacer que sientas mucha sed). También puede hacer que tus niveles de energía suban y bajen.

2. Realiza alguna actividad.

- Comienza con algo fácil. Camina cuando te sientas cansado. Caminar te dará energía. Luego intenta hacer otras actividades livianas, como el yoga.

3. Consume endulzantes suaves.

- Consume endulzantes suaves, como jarabe de maple, jarabe de arroz integral, agave o stevia. También consume vegetales dulces, como boniato, batata, zanahoria y remolacha.
- No uses azúcar blanca ni endulzantes artificiales (no naturales), como Equal y Splenda.

4. Come vegetales de hoja oscura.

- Los vegetales como la espinaca, la col rizada y el repollo te dan energía.
- Los vegetales verdes están llenos de vitaminas y nutrientes (la parte saludable de los alimentos). Pueden ayudar a que la sangre fluya, a levantar el ánimo, a limpiar la sangre y a impedir que te enfermes.

5. Duerme y relájate más.

- Cuando estás cansado o estresado, tu cuerpo necesita energía. Trata de acostarte más temprano. Toma una clase de meditación o reiki para ayudarte a relajarte y a dormir mejor a la noche.

6. Tómate tiempo para ti.

- Todas las semanas, hazte tiempo para hacer cosas que te hagan sentir bien. Camina, toma un baño visita un museo, mira una película o haz alguna otra cosa que te guste.

7. Observa tus relaciones.

- Algunas personas pueden agotarte. Si tienes una relación que te agota, trata de ver si puedes mejorarla. Habla con la persona, fija límites o termina la relación si lo necesitas.

Si tienes alguna pregunta sobre educación para el bienestar, comunícate al
(212) 432-8494 o visita wellness@chnyc.org.