

¿Siempre estás cansado? Acá te damos las 3 claves esenciales para cambiarlo

El Ciudadano · 16 de octubre de 2015



Para saberlo, el equipo de WhiteHole realizó esta maravillosa historia, la cual nos muestra cómo es que debemos canalizar nuestra energía para no sentirnos agotados.. ¡Genial!

Vivimos en una época en la que cada uno de nosotros podemos hacer algo para cambiar la economía y la sociedad, y orientarlas hacia un modelo más sostenible,

humano y feliz. De hecho, el reto no es cambiar el mundo, es cambiarnos a nosotros mismos y ver si la suma de todos, logra el cambio global. Cada uno de nosotros debe ganar su batalla y empezar a vivir una vida más acorde a sus valores y su ética. Lo que hacemos cada día marca la diferencia. Aquello que compramos y lo que no, cómo tratamos a los demás, qué conversaciones tenemos o qué comentarios consentimos en nuestra presencia, qué ropa vestimos o incluso qué comemos.

WhiteHole 1

Realiza actividades que inunden tu cerebro de dopamina y serotonina, entre otros “químicos de la felicidad. No nos gusta pensar en nosotros mismos como seres que se mueven por caprichos hormonales, pero lo cierto es que la dopamina, una sustancia liberada por el cerebro, está ligada de manera muy directa con la motivación, el placer y la cognición. Enamorarse, hacer el amor, realizar una actividad placentera, alimentarse correctamente o hacer ejercicio son actividades que favorecen la producción natural de estos químicos.

Todo influye en el cambio social y en nuestra felicidad.

WhiteHole 2

Todo el mundo sabe que para mantenerse sano no solo debemos comer sano, realizar ejercicios físicos regularmente, que también es fundamental el descanso. Cuando estás acostumbrado a dormir bien no te das cuenta de que es algo importante, tu cuerpo se siente bien y te resulta más fácil estar concentrado, sonreír y ser feliz. Cuando duermes mal sí que solemos darnos cuenta: vives más cansado e irritable, tus días se vuelven más pesados y las cosas no funcionan tan bien.

WhiteHole 3

¿Estás de mal humor con frecuencia? Revisa tu alimentación porque es probable que detectes un exceso de estos alimentos: alcohol, bebidas excitantes, comidas con muchas grasas y productos procesados... En una época de crisis en la que pocos datos invitan a la felicidad, una vía para conseguirla es la alimentación. Buen humor, clave para la salud, independientemente del placer que se encuentra en la degustación de determinados productos, es lo que persigue el movimiento “Mood Food” o “Slow Food”.

Si adoptamos una dieta equilibrada, hay algunos potenciadores naturales de la felicidad que podemos permitirnos para darle a nuestro estado de ánimo un impulso extra. Pero la mejor forma de conseguirlo es seguir una dieta que sea lo más equilibrada posible: una mezcla variada y colorida de alimentos que contengan una amplia gama de distintos componentes. Esto debería permitirnos evitar los picos y caídas de fluctuaciones en el nivel de azúcar en sangre, y las variaciones anímicas que causan.  WhiteHole 4

Los ajetreados y frenéticos ritmos de vida actuales hacen que a menudo le robemos horas de trabajo o de ocio al periodo de descanso: puestos a sacrificar algo, decidimos recortar el tiempo de sueño. Las noches se acortan y la mañana parece llegar cada vez antes, y nos habituamos a dormir menos de lo que deberíamos, en ocasiones unas seis horas por día (aunque los expertos no se ponen de acuerdo en aconsejar un número de horas y aseguran que depende de cada persona y, por supuesto, de la edad).

Dormimos mal pese a conocer los beneficios que nos reporta el sueño y una noche de descanso tranquilo, que nos ayudan a sentirnos frescos y despiertos por la mañana. Pero ésta es una mala costumbre que no sólo nos puede costar ojeras, sino también, problemas de salud y problemas anímicos. La razón es que el cuerpo necesita el tiempo de descanso para producir determinadas hormonas, vitales en el buen funcionamiento de nuestro organismo.



Con frecuencia pensamos que no tenemos tiempo para hacer ejercicio, pero sólo siete minutos son suficientes para hacernos un poco más felices. ¿No tenemos siete minutos que extraer de nuestro apretado horario?

La práctica de algún deporte influyen significativamente en nuestro organismo a la hora de afrontar nuestro día a día. Realizar ejercicio de manera habitual no sólo estimula la circulación e incrementa el nivel de sangre en tu cerebro, haciendo que este esté “más joven, bien nutrido, receptivo, flexible y adecuadamente afinado”, sino que también incrementa tu autoestima.

Además, ser capaces de cumplir con nuestros objetivos deportivos suele ayudarnos a sentirnos realizados y satisfechos con nosotros mismos. Nos hemos recordado, por fin, que podemos hacer aquello que nos proponemos.

El ejercicio tiene un efecto tan profundo en nuestra felicidad y en nuestro bienestar que se ha convertido en una estrategia eficaz para combatir la depresión. Sin embargo, en una sociedad que se mueve entre la aceleración y el sedentarismo, el paseo es una actividad en vías de extinción. La relajada costumbre de oxigenar el cuerpo y de deambular al ritmo que marque nuestro pensamiento es un lujo que consideramos al alcance de pocos. Una pérdida de tiempo.

Vía: <http://muhimu.es>

Fuente: [El Ciudadano](#)