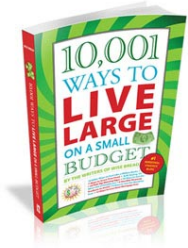


## 55 Maneras de obtener más energía

2009-07-08 19:22:46



Este es un extracto de Greg Go, co-autor del nuevo libro de Wise Bread, 10,001 Ways to Live Large on a Small Budget, “10,001 Maneras de Vivir en Grande con un Presupuesto Pequeño”

Si estas cansado todo el tiempo, un cambio en lo que comes (dieta), o lo que haces todo el día (rutina), tal vez lo que necesitas es girar las cosas 180°.

No podrás hacer toda la lista siempre – te cansarías tratando de obtener más energía – pero trata de hacerlo todo para ver que te funciona a ti y a tu horario. Agrega algunos de estos tips a tu rutina diaria, o mézclalos para que no te canses de ellos.

**Cambia tus medias para refrescarte.** Es un truco asombroso. Lleva un par de medias extras al trabajo, y cámbiatelas a mitad del día (después de comer sería bueno). Te sorprenderás de que tan fresco te sentirás. Este truco es especialmente manejable cuando caminas mucho – como cuando sales al campo con la familia o de compras.

**Sube el volumen a lo alto:** Estés solo en el trabajo o en una oficina con tus compañeros, una breve canción a buen volumen es una efectiva manera de rechazar el cansancio.

¿En un trabajo al aire libre? ¡Haz que todos canten! El truco es elegir una canción que todos puedan cantar. El efecto de aumento de energía viene del movimiento de tu cabeza (si es rock) o tu cuerpo y cantar alto. Una canción, 3 minutos. Es un breve aumento de adrenalina que permanece por un rato. Estarás cantándote por el resto del día o la noche, que parece nunca terminar.

**Descongestiona tu nariz.** Si las alergias tienen tu sinusitis bloqueada, puedes sentirte más cansado y malhumorado. Un poco de medicamento para el descongestionamiento debe liberar tu sinusitis (y tu mente.)

**Trabaja con tu reloj interno.** A través del día hay flujo y reflujo natural de energía. Comenzamos lento después de despertar, aun con 8 horas de buen dormir. Nuestra energía se eleva a mitad de la mañana, y es natural desear una siesta en la tarde. Obtenemos una segunda pizca energía en la noche temprana, seguida de nuestros puntos más bajos de energía justo antes de dormir. Una vez entiendas que este es el ritmo natural de energía a través del día, puedes trabajar en tus tareas más importantes durante tu horas pico de energía y evitar los festivales de bostezos de las tardes tempranas.

**Consigue un pedazo de chocolate.** No demasiado, pero si vas a comer algo dulce, que sea chocolate. Obtenemos un zumbido de endorfina del chocolate (sin mencionar el aumento de energía de la pequeña porción de cafeína que el chocolate contiene). El chocolate oscuro contiene más cafeína que chocolate con leche.

**Busca una merienda poderosa en las tardes.** Una merienda en las tardes de yogurt, bayas y nueces te proveerá un aumento de energía que te sostendrá todo el día.

Una pequeña merienda sana, baja en azúcar, con proteína o fibra, unas horas después del almuerzo te ayuda a terminar el día con fuerzas. Algunas sugerencias:

Nueces mezcladas

Yogurt sin grasa

Manzanas y mantequilla de maní

Batido de bayas (berries)

Trail mix (una merienda combinada de frutas secas, granos, nueces y a veces chocolate)

Barras de granola

**Bromea.** Un pequeño rumor a mitad del día y bromas aleatorias es una buena técnica para despertar tu mente. Funciona porque reinicia tu mente a pensamientos cero-estres por un rato. La pausa mental por unos minutos te revitalizará.

**Come muchas bayas.** Especialmente bayas azules, rojas o moradas. Los colores provienen de antocianinas, un antioxidante poderoso que aumenta tu energía. Todos los tipos de bayas son deliciosas y ayudan a combatir la fatiga. Cualquier tipo de bayas contiene toneladas de antocianinas.

**Viste colores brillantes.** Este truco está relacionado al humor que proyectas a los demás, y el humor recíproco que ellos te devuelven. Si vistes colores oscuros y sobrios proyectaras oscuridad, actitud sobria, y las personas te responderán con una actitud sobria.

**Toma un sueñito de poder.** Pero hazlo en tu silla. No te acuestes en un sofá o no te volverás a levantar. Que sea breve: 5-10 minutos máximo. Pasarte de tiempo te hará el efecto contrario de noquearte por el resto del día.

**Coquetea.** Es divertido, no es dañino (mantenlo inocente), y es efectivo. Nada pone a bombear el corazón como un pequeño coqueteo. El amor hace que la sangre fluya. Coquetea para obtener más energía.

**Aromaterapia con lavanda.** Investigaciones han demostrado que la esencia de lavanda aumenta el estado de alerta. En pruebas expuestas suministraron exámenes de matemática a un grupo de personas 3 minutos después de aromaterapia con lavanda. El grupo completó los exámenes más rápido y preciso después de la aromaterapia.

**Despierta a la misma hora todos los días.** Incluyendo los fines de semana. Esto programa tu reloj interno. De otra manera, estarás medio despierto cuando deberías estar durmiendo. O peor, medio dormido cuando deberías estar despierto (bostezar en una reunión es embarazoso). El truco está en ir a la cama todas las noches a la misma hora. Si necesitas reiniciar tu ciclo de sueño en un día, deja de comer 16 horas antes de la hora que te quieres despertar.

**Bebe mucha agua.** La deshidratación es una causa siniestra de fatiga porque lentamente se te incrusta. Si consistentemente bebes menos de 8 tazas de agua al día, te sentirás lento todo el tiempo. Consigue

una botella de agua de 32oz. (1 cuarto, 4 tazas). Tu meta es vaciar 2 botellas de estas al día. Inténtalo por una semana y ve si tus niveles energía en general aumentan.

**Usa la cafeína sabiamente.** Café y sodas cafeinadas pueden aumentar tu estado de alerta, pero ten cuidado al dejar que esto se convierta en habitual. La tentación de beber más café para obtener más energía será fuerte. Eventualmente te ahogarías en 5 expresos dobles al día solo para funcionar. Beber café temprano en la mañana para evitar el insomnio hará peor el siguiente día. Usa la cafeína con moderación. El café provee un disparo de energía, pero también puede convertirse en una dependencia contra productiva.

**Evita las bebidas energizantes.** Las bebidas energizantes proveen un aumento instantáneo de hiperactividad pero siempre terminan en un desplome. Son como las tarjetas de crédito – estas gastando la energía del futuro para recibir energía a corto plazo. El déficit de energía resultante empeora hasta que llegas a la quiebra de energía.

**Come alimento bajo en glicemia (bajo en carbohidratos ó complejo).** Cambia el carbohidrato malo (azúcar), por el buen carbohidrato complejo (de bajo índice en glicemia). Los carbohidratos con índice alto en glicemia hacen que el azúcar sea digerida fácilmente en tu cuerpo. El resultado es un aumento de energía seguido de un desplome bajo en azúcar.

Alimento con un alto nivel de glicemia incluye evitar pan blanco, comida con niveles altos de azúcar (como sodas). Alimentos bajos en glicemia (los de carbohidratos buenos) incluye frutas y vegetales, granos (como pan integral), comida baja en carbohidratos (como carnes), y pasta.

**Come más fibra soluble.** La fibra soluble es la que desacelera la tasa de absorción de azúcares. Mantiene tus niveles de energía previniendo que el azúcar suba y se desplome. Por cierto, la fibra insoluble es la que previene la constipación. No te preocupes demasiado sobre que tipo de fibra ingieres – ambas son buenas para ti. Rota más hacia fibras altamente solubles en tu dieta como nueces, granos, frutas, hortalizas (vegetales), habichuelas y avena.

**Toma tu vitamina C.** Consigue una dosis diaria de frutas cítricas (jugo de naranja en la mañana) o vitamina C en tabletas. Estudio tras estudio demuestra la correlación entre el ácido cítrico y la deficiencia de la fatiga crónica. La vitamina C también ayuda a absorber mas nutrientes de los alimentos.

**Huele cítricos.** Adicionalmente a la vitamina C, la esencia de cítricos, (como naranja, limón y lima) estimula el estado de alerta. Así que báñate en esa esencia de limón que tienes por ahí.

**Cubre la vitamina B.** La vitamina B cubre una variedad de funciones corporales, pero la mayoría de estas están envueltas en el proceso de convertir la azúcar de la sangre en energía usable. Para asegurarte de que obtengas el monto apropiado de vitaminas B, come una dieta balanceada.

**Deja de fumar.** Ex-fumadores frecuentemente reportan un aumento de energía de 2-3 cuando dejan de fumar. La nicotina afecta tu sueño, así que no puedes dormir bien. Esto te pone de mal humor, frustrado y cansado al siguiente día, lo que te lleva a fumar más. Es un vicio cíclico de agotamiento de energía.

**Juega para relajarte.** Jugar un juego mantiene tu mente trabajando (contrario a ver televisión), pero no te lleva al agotamiento estresante del trabajo. Así que ¡adelante! juega un breve juego de Scrabble en Facebook, pero mantén un estricto límite de tiempo si no quieres que tu jefe te llame la atención.

**Come menos pero con más frecuencia.** Come de a poco a través del día. Comiendo de a poco pero con más frecuencia mantendrás una dosis continua de energía en lugar de experimentar coma

alimenticia. Pero no comas comida chatarra cargada de azúcar y grasa, ya que obtendrás una explosión breve de 30 minutos de hiperactividad, seguido de un desplome que te debilitará.

**Disfruta de una taza de Té.** En un estudio reciente los investigadores de University College London notaron que beber una taza de té de 4-6 veces al día reduce los niveles hormonales de estrés en tu cuerpo. Los resultados del estudio sugieren que “beber té negro puede acelerar nuestra recuperación de una vida diaria de estrés.”

**Salpica tu cara con agua.** Dejar que el agua fresca te limpie la cara de estrés y sucio del día. También podrías saltar a una piscina o tomar una ducha para sentir el mismo efecto. Bañarse estimula el sistema circulatorio y el metabolismo. ¡Mójate para sentir más energía!

**Párate, estírate y respira profundo un par de veces.** Estira tus brazos, espalda, piernas y cuello. Respira profundo por la nariz, sostén el aire, y déjalo salir lenta y forzosamente. Repítelo esto varias veces. Esto tomará 30 segundos y te brindará resultados instantáneos. Cuando te vuelvas a sentar, obtendrás la claridad, sentimiento de frescura y el poder necesario para pasar a través de la dura/aburrida tarea en frente de ti.

**Organiza tu mundo.** Cuando tu mundo está organizado, no tienes que invertir energía mental rastreando un millón de cosas. Escritorio organizado = menos estrés = mas energía.

**Busca el lado brillante de la vida.** Una alegría general y panorama optimista en la vida mantiene tu energía en niveles altos. Si, lo peor que puede suceder en realidad podría ocurrir, pero preocuparte demasiado solo drenará tu energía. Busca lo positivo en toda situación y no estarás tan cansado.

**Toma unas mini-vacaciones.** Toma un día y haz lo que desees. Sin trabajo, tareas, ni mandatos. Disfruta el día completo de tus vacaciones, luego vuelve al trabajo más motivado y energético.

**Come un desayuno que satisfactorio y una comida ligera.** Una comida pesada, especialmente una con mucho carbohidrato o grasa (como un combo de hamburguesa) te golpeará tan pronto vuelvas a la oficina y te producirá pereza hasta el final del día. Mejor come un desayuno grande. Te proveerá la energía que necesitas para el día al momento que tu cuerpo más lo necesite. No solamente evitaras el coma alimenticio de las tardes, el desayuno grande te hará mas productivo en la mañanas. Doble victoria.

**Elige proteínas sobre grasa o carbohidratos.** Alimento con proteína magra (baja en grasas) ayudará a que te sientas lleno por más tiempo. También previene los picos de azúcar en la sangre, dándote más energía estable. El alimento de proteína magra incluye pescado y otros alimentos marinos, cerdo magro, o pechuga de pollo “carne blanca”.

**Deshazte de unas pocas libras.** Las cosas que haces para bajar de peso – ejercicio, beber agua, evitar el azúcar simple – son cosas que también tienen un efecto positivo en tus niveles de energía. Mejor aún, la pérdida del exceso de grasa provee un aumento en la energía de por sí. Te sentirás “más liviano” y las cosas que suelen quitarte el aliento parecerán más fáciles. Perder peso provee un doble impacto en el aumento de tu energía.

**Pero ten cuidado con las dietas de moda.** Cortar calorías de más (energía que tu cuerpo necesita) rápidamente te hará sentir más cansado. Da pequeños pasos y haz un cambio de estilo de vida, así podrás perder grasa todo el tiempo.

**Escucha melodías mientras trabajas.** Es bien conocido que nuestros centros de placer en el cerebro se

encienden cuando escuchamos música. Ponerte los audífonos y escuchar cualquier tipo de música que te guste mientras trabajas te dará un aumento de productividad.

**Comienza a ejercitarte.** Si tienes una vida bastante sedentaria, la idea solamente de comenzar un programa intenso de ejercicios es exhausto. Pero si comienzas despacio, literalmente dando un paso a la vez, puedes ir de ser sedentario a convertirte en un buen corredor. Muévete, hacer ejercicio aumentará tus niveles de energía todo el día.

**Elimina el estrés.** El estrés te drena. Vale la pena, más cuando te encuentras en un plazo de entrega de algún proyecto grande. A veces es simplemente un desperdicio de energía.

“Algunas cosas en nuestras vidas simplemente nos causan más cansancio que otras y tienen menos valor. Identifícalas y elimínalas. Tendrás mas energía y mucho menos estrés” dice Leo.

**Ten más sexo.** ¡Hablando de una avalancha de endorfina! Si mantienes esas endorfinas fluyendo constantemente, obtendrás más energía natural y más vitalidad en tus pasos.

**Más gimnasio en las mañanas.** Muchas personas van al gimnasio después del trabajo. Trata de ir al gimnasio en la mañana en lugar de tratar de obtener energía durante todo el día. Seguro, tendrás que levantarte una o dos horas más temprano, pero obtendrás ese tiempo en las noches. Ese ejercicio en la mañana pone las endorfinas a fluir, lo que te mantiene feliz y productivo el resto del día. Al ejercitarte en las mañanas en lugar de las noches, inviertes el mismo en el gimnasio, pero le agregas el beneficio de tener más energía en el trabajo.

**Purga las tareas de bajo-valor de tu lista de “Cosas por hacer”.** Si tienes una ridícula y larga lista de cosas por hacer que parece imposible de lograr, necesitarás deshacerte de las tareas basura con las que no deseas/necesitas lidiar. O delegas esas tareas, las mueves a una segunda lista “buena pero no crítica”, o simplemente admite que probablemente nunca vas a terminarlas y muévelas a una lista “tal vez/algún día”. Disminuyendo tu lista “Cosas por hacer” a lo más crítico, las tareas que debes hacer te darán energía para noquear esas obligaciones.

**Evita el cocktail al medio día.** Si quieres funcionar en las tardes, evita el alcohol en el almuerzo. Aun sea una cerveza. Te tomará horas para recuperarte de los efectos sedativos del alcohol, matando el resto de tu tarde.

**Hazte masajes.** Floja esos músculos apretados y te sentirás mas relajado. Más relajado significa más feliz. Intercambia un breve masaje de hombros con un compañero/a de trabajo después del almuerzo para obtener beneficios adicionales el resto de la tarde.

**Vístete bien.** Sentirte bien contigo mismo es una manera mágica de darte más energía. Pon un poco más de esfuerzo en verte mejor en el trabajo y recibirás cumplidos de tus compañeros de trabajo que te harán sentir mejor – y más energético.

**No bebas para dormir.** El alcohol evita que tu cuerpo entre en un sueño profundo, así que aunque obtengas las mismas horas de sueño, no te sentirás descansado. Limita el alcohol horas antes de ir a dormir para tener un buen sueño.

**Solicita un examen de tiroide a tu doctor.** Si estas crónicamente fatigado, puede ser síntoma de hipotiroidismo. Esto sucede cuando no se produce suficiente hormona tiroide, la fatiga es uno de los síntomas. Visita el doctor si has estado cansado por mucho tiempo y tienes mucho que no te has chequeado.

**Haz caminatas al aire libre.** Salir a respirar aire fresco, cambiar de escenario y una pequeña caminata hará que tu sangre fluya haciendo maravillas para tu estado de ánimo y motivación. Ver el sol es una señal para tu cuerpo de que todavía no es tiempo de ir a dormir. Haz una caminata al aire libre para aclarar tus pensamientos.

**Baja tu presión sanguínea.** Además de ser un factor de riesgo para un ataque al corazón, la presión alta te hace sentir fatigado. Si no has visto tu doctor últimamente, ve y chequea tu presión sanguínea.

**Rota a yogurt en tu dieta.** E yogurt con cultivos vivos mantiene tu sistema digestivo limpio, lo que ayuda a tu cuerpo a absorber todos los nutrientes de tu comida. Esto te hace más saludable y energético. El yogurt es también una merienda baja en grasa.

**Ríete.** La risa es una medicina genial para el agotamiento. Asegúrate de reír regularmente para mantener en alto tu estado de ánimo. Busca de gente graciosa o suscríbete a un correo electrónico diario de chistes.

**Agrega más ejercicios cardiovasculares a tu rutina en el gimnasio.** El aeróbico hace que tu sangre bombee. Se crea aguante y resistencia, lo que es útil para triatlones y reuniones departamentales sin fin.

**Haz yoga.** El estiramiento, movimientos lentamente controlados, y enfoque en la respiración, reduce tensión y estrés. Los beneficios incluyen mejor sueño, sentirse más relajado y estar mentalmente agudo.

**Come huevos.** Cuando las personas comen huevos (proteína) en el desayuno, contrario a los bagels (carbohidratos), se sienten con más energía y comen menos en la próxima comida. Las proteínas te hacen sentir satisfecho sin sentirte harto, y proveen un flujo constante de energía a tu cuerpo (al contrario de los altos y bajos de los carbohidratos). Los huevos son buenos para el desayuno o como un extra para la ensalada.

**Toma un buen sueño en las noches.** Necesitamos de 7-8 horas de sueño para sentirnos enteramente descansados. Dormir menos de 6 horas en las noches consistentemente crea "debilidad de sueño", de la cual es difícil recuperarse. Si estas durmiendo lo suficiente, debe tomarte hasta 30 minutos para caer dormido. Si te estás durmiendo tan pronto tu cabeza toca la almohada (o mientras estas sentado en tu escritorio), estas teniendo síntomas de privación de sueño.

**Toma Ginseng.** El Ginseng es bien conocido por tener propiedades de aumento de energía. Es un adaptogeno, lo que significa que crea resistencia al estrés y aumenta tu energía. Un suplemento de Ginseng o una bolsa de té con Ginseng te pueden ayudar a mejorar tu energía.

**Socializa.** Apaga el internet y sal a socializar con amigos. Los humanos son animales sociales, y necesitamos socializarnos regularmente para mantener nuestra energía y salud a pico.

**Párate en tus pies.** Empuja hacia arriba y hacia abajo tus pies. Esto estimula tu sistema circulatorio, el cual envía el oxígeno y energía (glucosa) tan necesitado a todo el cuerpo. Estarás más agudo y con mas energía. Puedes hacerlo ahora mismo.

¿Cuál es tu secreto para obtener más energía? ¡Compártelo en los comentarios!

Para más maneras de cómo mejorar tu vida sin gastar una fortuna, revisa el nuevo libro de Wise Bread "10,001 Ways to Live Large on a Small Budget"

[Zen habits](#)