

Cómo ganar energía sin necesidad de tomar café



El café se ha convertido en una adicción para aquellas personas que lo necesitan para iniciar el día con buen pie y es que, efectivamente es una bebida que llena de energía a quien lo toma , sin embargo, todo en exceso es malo, por ello, te detallamos otras formas que según *Globovisión* te ayudarán a energizarte sin tomar una gota de café.

Caminar

La Universidad de California – Los Ángeles (UCLA) de Estados Unidos determinó que caminar por lo menos 10 minutos después de almorzar te dará la misma cantidad de energía que una taza de café. Este método no solo te permite alejarte de esta adicción, sino que te ahorra unos cuantos billetes si tienes que comprarlos en la calle.

Cambia de ambiente

Así como puedes caminar en un espacio cerrado, cambiar el espacio en el que te encuentras te ayudará a despejar la mente y obtener la concentración necesaria para tus labores. Además, al trasladarte a otra ubicación permite que tu cerebro descansa de la monotonía y se reactivará.

Come proteínas

Los occidentales tenemos la costumbre de tener la “hora dulce” en la tarde, entre las 3 y las 5 de la tarde, que por lo general están acompañadas con una taza de café. Sin embargo, consumir carbohidratos o azúcares solo agravará la situación. Si comes dulces, el cuerpo segregará más insulina y pedirá más glucosa, mientras que las harinas -en formas de pan- se

convertirán en energía lenta y, además, se irán a tu cintura.

¿La mejor opción? Come nueces, almendras, proteínas o grasas saludables que se transformen en energía rápida y más duradera.

¡Salta!

No, no te estamos pidiendo que hagas un maratón o saltes en garrocha. Si tu organismo está empezando a desacelerarse o te empiezas a sentir pesado, puedes tomarte unos minutos para brincar como si estuvieses saltando la cuerda.

No solo quemarás calorías, también te reactivará, te animará.

Fuente: notitarde.