

# Ponga a prueba su CI de energía

Boletín Mensual de noviembre de 2015



¿Lucha para mantener su nivel de energía durante todo el día? Realice el cuestionario a continuación para evaluar cuánto sabe sobre hacer que su energía dure.

## Cuestionario: Elija una respuesta para cada pregunta.

1. Debe saltar el desayuno y beber una taza de café fuerte en su lugar para tener energía. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
2. Beber agua a lo largo del día puede ayudarlo a mantener su nivel de energía. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
3. Cuando tenga un “bajón” de energía a media mañana o a media tarde, obligarse a superarlo hará que se sienta mejor. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
4. Los bocadillos azucarados le darán un impulso rápido de energía. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
5. Pasar tiempo con personas negativas puede afectar su energía. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
6. Es bueno hacer ejercicio, incluso si se siente realmente agotado. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_
7. Saltarse comidas puede hacer que se sienta cansado. Verdadero\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_

## Respuestas sobre energía

1. **Falso.** El café le dará un impulso de energía, pero no durará. La clave para las comidas saludables es que mantengan su nivel de azúcar en sangre equilibrado y el café no lo hará. Es muy importante comer un buen desayuno. Algunos ejemplos de alimentos energéticos para el desayuno son la avena, el yogur, las frutas y la leche.
2. **Verdadero.** La deshidratación puede hacer que se sienta cansado. Cuando usted está agotado, un vaso de agua puede hacer que se sienta mejor. Intente beber al menos ocho vasos de ocho onzas de agua por día.<sup>1</sup>

3. **Falso.** Se sentirá mejor si se toma un descanso. Si usted ignora las señales de su cuerpo de que está agotado, es probable que termine sintiéndose peor. Levántese y estírese o dé un paseo corto. Coma una merienda como un yogur y una fruta o un sándwich pequeño y agua.
4. **Verdadero.** Las tortas, los dulces y las gaseosas le darán un sacudón de energía, pero no durará mucho. La otra cara de esa “subida” es que su nivel de azúcar en la sangre luego caerá en picada, lo que hará que se sienta más agotado que antes. Evite las comidas azucaradas y elija meriendas saludables con proteínas o carbohidratos ricos en fibras. Coma una fruta, sumerja algunos vegetales en hummus o coma un puñado de maní.
5. **Verdadero.** ¿Conoce alguna persona que sea un “vampiro energético”?<sup>2</sup> Son personas tan negativas que es difícil estar cerca de ellas. Estas personas vacían a las demás. Considere cuánto mejor se siente alrededor de amigos optimistas. Pase tiempo con gente positiva tan a menudo como sea posible.
6. **Esto puede ir hacia ambos lados.** A veces, salir a caminar, nadar un rato o hacer yoga liviano puede ayudar a revivirlo. Sin embargo, si aún se encuentra cansado, puede necesitar una siesta.
7. **Verdadero.** Cuando salta comidas, su nivel de azúcar en sangre baja y se siente exhausto. Las comidas y bocadillos a horarios regulares ayudan a mantener su nivel de azúcar en la sangre, y su energía.

¿Cómo le fue? Intente uno o más de estos consejos y vea si lo ayudan a tener más energía cada día.

<sup>1</sup>www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

<sup>2</sup>www.psychcentral.com. Acceso en septiembre de 2015.