



[enplenitud.com](http://enplenitud.com)

*para jóvenes de cualquier edad...*

# Guía para nunca sentir cansancio

El libro electrónico "Insomnio nunca más", de Irina Montiel, es una guía paso a paso que te enseña a curar tu insomnio en forma permanente con métodos naturales que encontrarás haciendo clic aquí.

¿Quién no se ha sentido cansado? Seguramente, en estos últimos días te has sentido en algún momento como un trapo de piso; sin energía para moverte por cuenta propia. La mayoría de nosotros nos quejamos de tener muchas cosas para hacer y muy poco tiempo para hacerlas, especialmente durante esos períodos frenéticos en los que todo parece juntarse. Pero, sin embargo, cabe señalar que muchas veces nuestros hábitos diarios son los verdaderos responsables: la forma en que comemos, la calidad del sueño, y nuestro estado emocional.

A continuación, algunas formas sencillas de recargar las baterías y superar el cansancio en tu vida.

### Energiza tu dieta

¿Por qué quedamos tan llenos y somnolientos después de comer un plato de pastas con salsa o un exquisito Chau Mien con pollo? ¿Por qué quedamos distraídos y tenemos dificultades para concentrarnos? El hecho es que los hábitos alimenticios juegan un rol importante en cuán bien funcionamos a cada nivel.

A continuación, algunas estrategias alimenticias para combatir la fatiga.

- **Desayuna, incluso cuando no tengas hambre**  
Estarás mucho más animado y alegre. Distintos estudios demuestran que las personas que toman el desayuno se sienten mejor tanto desde el punto de vista mental como del espiritual que aquellos que pasan por alto esta comida matutina. Investigadores británicos de la Universidad de Cardiff han encontrado que ingerir un bowl de cereales cada mañana disminuye los niveles de la hormona cortisol, íntimamente relacionada al sentimiento de estrés.
- **Come cada tres o cuatro horas.**  
Realizar tres comidas racionales y dos colaciones al día puede ayudarte a mantener tus niveles de energía y azúcar en sangre

estables durante todo el día. Observa que hemos dicho “racionales”. Las comidas exageradas requieren de más energía a la hora de realizar la digestión, lo que puede hacer que te sientas un tanto letárgico. Entonces, en cada una de tus comidas racionales, ingiere una combinación de carbohidratos (usados por el cuerpo para crear energía), proteínas (que ayudan a mantener las energías), y grasas saludables como aquellas que están en los pescados, en las avellanas, y en las aceitunas —estas grasas y proteínas ayudan a la sensación de saciedad, de modo que no andarás buscando dulces por todas partes una hora después de comer—.

Algunas ideas para tus comidas:

- o Un yogurt descremado con bayas y algunas cucharadas de muesli integral.
- o Salmón con vegetales mezclados y galletitas integrales.
- o Bife de lomo con espárragos y una papa al horno.

- **Agrega más fibras**

Las fibras tienen un efecto de acción prolongada sobre los carbohidratos, de modo que entran en tu torrente sanguíneo a un paso lento y sostenido, otorgando a tu energía poder de permanencia. A la hora de elegir tus comidas racionales, incluye opciones con fibra de modo que puedas alcanzar la cantidad recomendada de 25 a 30 gramos diarios (una persona en promedio ingiere sólo entre 10 y 15 gramos).

Algunas sugerencias:

- Un bowl de salvado con pasas (5 gramos de fibra por taza).
- Frijoles negros y queso fundido en tortilla (los frijoles tienen 7,5 gramos de fibra por  $\frac{1}{2}$  taza; una tortilla entera tiene 5 gramos).
- Palomitas de maíz (3,6 gramos por 3 tazas).
- Una manzana con piel (3,3 gramos).
- Spaghetti integral (6,3 gramos por taza).

- **Alimenta tu cerebro con Omega-3**  
Encontrado en pescados grasos (como son el atún y el salmón), en nueces, y en el aceite de colza, estos ácidos grasos esenciales juegan un rol preponderante en la conservación del buen estado de las células cerebrales y en la sensación del estado de alerta mental. Otros beneficios adicionales: el Omega-3 alienta al cuerpo a almacenar hidratos de carbono en forma de glicógeno —la forma de almacenamiento de la glucosa (azúcar en sangre) y la principal fuente de combustible del organismo— y no como grasas.
- **Mantente hidratado**  
El agua es el componente principal de la sangre y de todos los otros fluidos corporales. Incluso una ligera deshidratación puede hacer que la sangre se espese, forzando al corazón a bombear más fuerte para llevar la sangre a tus células y órganos y produciendo una sensación general de fatiga. Asimismo, la hidratación hace que los nutrientes se mantengan fluyendo constantemente hacia todo el cuerpo. Para sostener una buena hidratación, es recomendable monitorear cuán a menudo orinas. Deberías hacerlo cada dos a cuatro horas, y tu orina debe ser de color claro o amarillo pálido. Además de ingerir más agua, puedes consumir alimentos que contengan agua en forma natural, como son el yogurt, el brócoli, la zanahoria, y las frutas jugosas, como el melón, la sandía, la naranja, y el pomelo.
- **Controla la ingesta de cafeína después del mediodía**  
Comúnmente, consumir una cantidad moderada de cafeína —entre 200 y 300 mg, entre dos o tres tazas de café— puede hacerte sentir más alerta y energizado en las horas posteriores. Sin embargo, cuando la cafeína es consumida en grandes cantidades —o en cualquier momento durante la tarde o la noche—, la calidad de tu sueño podría descender en picada, dejando en tu cara grandes ojeras como evidencia. Un consejo para aquellos que son altamente sensibles a la cafeína: si bien optar por un cortado o una lágrima descafeinados puede parecer la solución, los investigadores de la Universidad de Florida han



descubierto que de 22 bebidas descafeinadas estudiadas, todas menos una contenían algo de cafeína.

### Energiza tu espíritu

Todos estamos familiarizados con el cansancio físico, aunque el cansancio mental —tristeza, aburrimiento, preocupación, ira, y estrés general— puede llevarse una porción mayor de tu vitalidad, incluso al grado de paralizarte. La vida transcurre y, por más que no lo queramos, las situaciones difíciles —con sus consecuentes emociones— se nos presentan. Pero si aprendemos a reaccionar, a hacerlo con inteligencia, nuestro cerebro y nuestro cuerpo renacerán, llenos de vigor y vitalidad.

- Salpica tu cara con algo de agua o tómate una ducha cuando sientas que estás al borde del colapso.

Según los hallazgos publicados en el *Journal of Personality and Social Psychology*, el 55% de los participantes en un estudio reportó que usar alguna de estas “terapias acuáticas” tenía efectos beneficiosos sobre su estado. Aparentemente, un poco de agua refrescante puede hacer instantáneamente que nos avisemos cuando estamos desbordados.

- Vístete en tu traje de poder cuando te sientas decaído. Combate la tendencia ponerte los pantalones de entrenamiento cada vez que te sientes desanimado. Aunque parezca un tanto loco ponerte ese pantalón o esa pollera que guardas para ocasiones especiales, una prenda distinguida te ayudará a verte mejor en el espejo y te reflejará una imagen energizada —no una desinflada, alicaída que confirme o refuerce tu estado interior—. Vestirte para el éxito, en tu traje de poder, te hará sentir un gran impulso mental cada vez que veas tu reflejo o recibas un cumplido a lo largo del día.

- Expresa tus sentimientos

Mantener el temor, la ansiedad, y el estrés enfrascados no es la mejor forma de lidiar con tales emociones. En cambio, discutir los sentimientos negativos con otra persona puede ayudarte

a abordarlos y dominarlos. Al ventilar las angustias, los problemas, y las miserias, uno reduce su capacidad de socavar tu vitalidad.

- Escucha música

Escuchar música es una de las formas más efectivas de cambiar el mal humor, disminuir la tensión, e incrementar la energía. Ten en cuenta lo siguiente: los resultados de un estudio publicado en la revista *Ergonomics* dan cuenta de que los corredores que escuchaban música mientras trotaban sobre la cinta para correr lo hacían más rápido que aquellos que lo hacían en silencio —sin importar el volumen ni el tipo de música—. Otras investigaciones sugieren que la música distrae a las personas del sentimiento de fatiga. Lleva contigo un CD con tus canciones favoritas y utilízalo cada vez que necesites levantar el ánimo. Y, si de paso quieres hacer ejercicio, mucho mejor para ti...; después de todo, la música hará que se mueva alguna parte de tu cuerpo.

- Deja ir los rencores

Alimentar rencillas y rencores en tu mente puede hacer que tu cuerpo y desde luego tu mente se vean bajo un estado de estrés crónico, incrementando tu ritmo cardíaco y tu presión arterial, debilitando tu sistema inmunológico y generando fatiga con el tiempo, según un estudio publicado en la prestigiosa *Psychological Science*. Por otra parte, practicar la empatía y el perdón después de haber cometido un error te hace sentir nuevamente en control, lo que ayuda a mantener las energías del cuerpo. La próxima vez que te encuentres masticando sentimientos amargos y tormentosos, repite alguna frase que te ayude a descargar tensiones, como ser: “El perdón me hace sentir más feliz y me convierte en una persona más fuerte”.

- Respira profundo

Cuando estamos bajo estrés, solemos respirar sólo con el pecho, como si se trataran de cortos jadeos. Esta respiración lleva menos aire a nuestros pulmones y reduce la provisión de

oxígeno al cuerpo y al cerebro, haciéndote sentir cansado mental y físicamente. El objetivo, en este caso, es hacer respiraciones profundas, con el diafragma —cuando inspiras, tu ombligo debería hincharse como un globo; cuando exhalas, debería desinflarse lentamente—. Desde luego, recuerda que practicar la respiración profunda no es lo primero que debes hacer si estás en un aprieto mayor, sino que es una técnica que puedes llevar a cabo cuando estás en la computadora o recostado.

- **Ordena tu casa**

Dirígete hacia esa pila tambaleante de papeles o a ese armario desbordado y pon las cosas en orden. El desorden puede hacer que te sientas fuera de control, como superado por la situación, sobre todo cuando te encuentras atravesando un período de depresión o angustia. Por otra parte, el simple hecho de cumplir un objetivo, por más que se trate de poner en orden un escritorio, puede ser energizante.

- **Haz el bien**

Los actos de altruismo pueden agregar un poco de vitalidad a tu andar. De hecho, un estudio publicado en el *Journal of Health and Social Behavior* destacó que el trabajo voluntario puede elevar los niveles de energía en seis formas: incrementa la felicidad, la satisfacción con la vida, la autoestima, el sentimiento de control sobre la vida, la salud física, y el humor o la disposición anímica. Busca oportunidades de realizar trabajos voluntarios a corto y largo plazo y tendrás una herramienta más para energizar tu espíritu.

### Busca un descanso reconstituyente

En esos días que tienes un montón de cosas que hacer (todos los días, por lo general), generalmente lo primero que debes hacer para escapar de tu agenda es dormir. Y no hablamos de esas siestas que se hacen con un ojo abierto y uno cerrado, sino una buena siesta reconstituyente. Sin un descanso aceptable, tu energía, tu buena predisposición, tu productividad y tu memoria acusarán recibo. Cerca de un cuarto de las personas

---

adultas no descansan lo suficiente, lo que pone en las calles verdaderos ejércitos de personas somnolientas durante el día. La clave para buscar y encontrar un descanso reconstituyente, pasa por adoptar ciertos hábitos de sueño “correctos”. Intenta lo siguiente:

- Recorta el tiempo que pasas frente a la TV y a la computadora

Si eres una de esas entidades nocturnas (te acuestas a cualquier hora y duermes hasta tarde durante los fines de semana), el brillo emitido por la televisión o la pantalla de la computadora puede hacer que entres en el sueño profundo incluso más tarde. La causa: la luz suprime la producción de melatonina, una hormona secretada a la puesta del sol que le dice al cerebro que ha llegado la noche. Cuando los niveles de melatonina están bajos, nuestro cerebro suele pensar que aún es de día —y permanece listo para las actividades diarias—. Siempre que sea posible, espera hasta la mañana siguiente para prender el televisor o conectarte a Internet. Si debes usar cualquier tipo de tecnología que emita luz durante las noches, intenta apagarla una o dos horas antes de irte a la cama.

- Esconde el reloj alarma

Mirar el reloj despertador para ver cuánto falta para levantarte puede hacer que tu noche de sueño sea un desastre. Este estado de alerta constante puede hacer que tu cerebro permanezca despierto, impidiéndote caer en un verdadero sueño profundo y reconstituyente. La solución más sencilla: programa el reloj alarma, y luego coloca los números apuntando hacia la pared o coloca el reloj en el piso, en un cajón, o debajo de la cama.

- Busca un dormitorio separado para tu mascota

Por las noches, las mascotas roncan, sacuden sus cuerpos, dan vueltas, e incluso se roban las sábanas y el espacio en la cama. En consecuencia, no resulta extraño que el 53% de los dueños de mascotas que duermen con sus animales tengan algún tipo de interrupción en el sueño durante las noches, según un estudio de la Mayo Clinic Sleep Disorders Center en Rochester.



Considera reubicar a tu amigo fiel en otra habitación, aunque a partir de ahora debas pasar las noches en completa soledad.

- **Baja la calefacción**

Para una buena noche de sueño, asegúrate de que tu habitación se encuentre lo suficientemente fresco —tanto como para arreglártelas con una sábana liviana sobre ti—. De esta manera, el ambiente estará en sincronía con la temperatura interna de tu cuerpo —que naturalmente suele descender durante las noches—. Estudios realizados sugieren que la temperatura ideal para dormir está entre 19 y 26 grados, pudiendo cualquier temperatura superior o inferior ocasionar interrupciones del sueño o dificultades para dormir.

- **Elimina el último trago**

El alcohol deprime el sistema nervioso —el sistema de células, tejidos, nervios, y órganos que controlan las respuestas corporales a estímulos internos y externos—. En consecuencia, beber una copa de vino antes de ir a la cama puede ayudar a quedarte dormido, los efectos sedantes se desvanecen a medida que el cuerpo metaboliza el alcohol, lo que puede hacer que te despiertes en medio de la noche y que tengas problemas para volver a dormirte.

Se ha demostrado que el alcohol interfiere con los biorritmos naturales del cuerpo, ocasionando que la presión arterial suba y el ritmo cardíaco acelere el paso por las noches, cuando en realidad el cuerpo debería relajarse. No es necesario que renuncies al cocktail de esta noche con tal de dormir bien, pero sí intenta suprimir el alcohol dentro de las dos o tres horas previas a acostarte.

- **Ejercita**

Si bien los científicos aún no comprenden las causas, el ejercicio aeróbico ha demostrado ser beneficioso para conciliar el sueño durante las noches, para pasar más horas inmerso en el sueño profundo, y para tener menos interrupciones del sueño

durante la noche. Al mismo tiempo, el ejercicio vigoroso puede actuar como un estimulante (a modo de energizante durante el día), de modo que planifica tus rutinas de ejercicios para las mañanas o las tardes, cuando tu cuerpo más necesitará de esta inyección de energía.

- Sigue la regla de los 15 minutos

Si no logras dormirte, o si te despiertas y no vuelves a conciliar el sueño dentro de los 15 minutos posteriores, salte de la cama y haz algo relajante que te ayude a despejar la mente, como leer, meditar, o tejer (pero nunca mirar televisión o navegar en la Web). Luego, una vez que vuelvas a sentir sueño, regresa a la cama. Si te obstinas en permanecer en la cama e intentas obligarte a dormir, sólo lograrás caer en un estado de ansiedad, que justamente es lo que menos necesitas.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Curso de Decoración de Cajas y  
Muebles Pequeños

Curso de Fabricación de Sellos de  
Fotopolímero (sellos de goma)

Curso de Mostacillas

Curso de Telares indígenas  
americanos

Curso de Porcelana Fría

Curso de Pesebres y Pesebrismo

Curso de Tarjetería española

Curso de Macramé

Curso de Madera Country

Curso de Serigrafía

Curso de Iconografía

Velas artesanales

Curso paso a paso de Jabones  
artesanales

Curso básico de Pintura en Madera

Curso online de Reciclado y Papel

Artesanal

Curso de Pátinas

Curso de Pintura sobre Tela

Curso de Repujado

- Escribe tus preocupaciones Durante el día, toma nota de cualquier elemento estresante que esté perturbando tus pensamientos. Luego, intenta buscar formas de resolver estas cuestiones antes de ir a la cama. Si te estás quedando corto de ideas, aleja la lista y vuelve a pensar en las soluciones durante tu ducha matutina o mientras viajas al trabajo. El simple hecho de hacer establecido un plan para abordar tus problemas y tus tareas te hará sentir que has hecho un progreso importante, permitiéndote relajarte, dormirte, y despertarte listo para encarar el nuevo día con mayores fuerzas.



**Insomnio  
Nunca Más**   
**.com**

*¿Está Cansado  
De Contar Ovejas?*

**Cure Su Insomnio  
Para Siempre!**

**[Click Aquí]**