

# ¡MEJORA TU ENERGÍA VITAL!

**Nuestra capacidad para superar dificultades, para cambiar y adaptarnos, para encontrar bienestar... depende en gran parte de la energía física y mental con la que nos sentimos.**

Queremos sugerirte algunos sencillos consejos que te ayudarán:

Al despertar haz una gran inspiración y **agradece** a tu cuerpo la posibilidad de un nuevo día. Estira brazos y piernas, arquea la espalda como un gato y... ¡muévete! A veces esperamos a tener energía para empezar a movernos y no somos conscientes de que esta se genera a través de la acción física.

Empieza el día con un zumo de **fruta natural** (el limón es muy alcalinizante y depurativo), así te aseguras un aporte de vitaminas y minerales orgánicos.

Come un **buen desayuno o almuerzo** que incluya proteína e hidratos de carbono complejos (integrales), así conservarás mejor la energía durante toda la mañana.

A lo largo del día, **elige conscientemente lo que comes**. Ingiere alimentos que sumen energía en vez de restarte. Tu cuerpo está compuesto de millones de diminutos motores energéticos: tus células. Lo que comes no es inocente; tiene un impacto sobre tu bioquímica y en última instancia sobre tu vitalidad.

**Estimula tus sentidos.** Luz y colores... música... agua... olor a canela... la brisa tocando tu piel. Cosas sencillas para despertar tus sentidos, como echarte agua fría en la cara, salir a la calle, tomar un zumo de frutas, pueden conseguir un cambio positivo cuando sientes que tu energía se está agotando.

**Conéctate con la naturaleza** Cuando observamos un hermoso paisaje, nuestros pulmones se ensanchan para respirar profundamente y la energía que surge de esa conexión nos invade y nos eleva aportándonos altas dosis de inspiración.

**Práctica una técnica de relajación:** Yoga, Reiki, meditación o Mindfulness, que nos recargan y en muchos casos, nos ayudan a liberarnos de aquello que está bloqueando nuestra energía. Una manera sencilla de relajarte es concentrándote en tu respiración. Simplemente cierra tus ojos y coloca tu atención en el proceso y las sensaciones de tu respirar, Pruébalo. Obséquiate este mini-descanso... y verás cómo vuelves a tu actividad renovado.

**Haz ejercicio** Ayuda a fortalecer tus órganos y a mantener tus sistemas internos en óptimo estado. Cada persona necesita un tipo de actividad, debes probar hasta descubrir qué ejercicios te sirven para despertar tu vitalidad, mantener tu salud y tu energía.

NÚMERO  
**16**  
02/2016

En este número

CONSEJOS PARA  
MEJORAR TU  
ENERGÍA VITAL

BOLETIN MENSUAL  
INFORMATIVO PARA  
CLIENTES DE  
EDUCARE

SERVICIOS  
INTEGRALES  
DE SALUD Y  
BIENESTAR

Calle Málaga, 5  
28320 - Pinto  
Tel 916925688  
información@educare.es  
www.educare.es



**Asegúrate un descanso de calidad** Para tener más energía, a veces, lo que necesitas es parar un rato. Cuida que tu sueño sea reparador. Si no lo es, haz cambios en tu ambiente que te ayuden a lograrlo: oscurecer la luz de tu cuarto, inducir la relajación procurando no ver programas de alto impacto visual ni psicológico justo antes de dormir. No utilizar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostar. Debemos ir bajando el ritmo de nuestra mente a la vez que el del cuerpo para caer en brazos de Morfeo...



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN Y  
MEJORAR TU ESTADO DE SALUD  
PIDE CITA CON NUESTRA  
NATURÓPATA

TELÉFONO DE ATENCIÓN 916925688 – 669920731  
[Información@educare.es](mailto:información@educare.es)