

Tekst 2

# ¿CÓMO AUMENTAR TU ENERGÍA?

Estrés, exceso de trabajo, cambios de estación, problemas familiares ...: a veces te sientes exhausto sin saber por qué o justamente, porque parece que todo se complica y ya no sabes dónde sacar las fuerzas necesarias. Ante una sensación de debilidad y cansancio, debes acudir al médico para que valore tu estado y descarte problemas de salud.

Una vez excluidos trastornos de salud, no lo dudes: revisa a fondo tu estilo de vida y considera seriamente si te conviene introducir algunos cambios en él. Estos siete puntos pueden mejorar tu estado y devolverte la energía perdida:

■ **Introduce la actividad física en tu vida.**

Aunque sea lo que menos te apetezca, está comprobado que el ejercicio reduce la apatía y la sensación de debilidad en personas que se sienten bajas de energía y estado de ánimo.

■ ..... **1** .....

Podrían contribuir a tu cansancio. Tranquilizantes y medicamentos para la alergia y el catarro son algunos de ellos. No vaciles en consultar al médico o al farmacéutico acerca de sus efectos secundarios.

■ ..... **2** .....

Aumentar el consumo de alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres...) y reducir el de alimentos procesados (comida rápida, rica en harinas blancas, azúcares y grasas



saturadas) aumentará tu energía y mejorará tu estado de ánimo. No te saltes ninguna comida y, menos, el desayuno.

■ **Reduce el consumo de estimulantes que agotan.**

Cafeína, nicotina y alcohol pueden levantarte el ánimo a corto plazo, pero, a la larga, reducen la energía.

■ **Pasa menos tiempo delante del televisor y más con tus amigos.**

Inicia nuevas actividades, viaja (aunque sea uno o dos días), vete al campo o a la montaña, haz senderismo...

■ ..... **3** .....

Por ejemplo: elimina los ruidos y las luces que puedan molestarte; no comas ni bebas justo antes de acostarte; utiliza la cama sólo para dormir; no veas la televisión ni escuches la radio una vez acostada. Si haces ejercicio, evita hacerlo tres horas antes de acostarte.

■ ..... **4** .....

Pon la mano en el vientre e inspira hasta notar que se hincha. Luego exhala lentamente. Repítelo cuatro veces, varias veces al día.

## Tekst 2

---

- 2p    **2**    Welk kopje (a t/m e) hoort op welke stippellijn?  
Schrijf de nummers (1, 2, 3 en 4) van de weggelaten kopjes op en daarachter de letters van de juiste kopjes (a, b, c, d of e).
- a    Practica la respiración profunda.
  - b    Cuidado con las medicinas.
  - c    Toma más vitaminas.
  - d    Toma medidas para un buen descanso nocturno.
  - e    Vigila lo que comes.
- Let op: je houdt één kopje over.*