

12 formas de obtener energía instantánea basado en ciencia

1.- Sal al aire libre:

Incluso si no tienes un bosque cercano, un parque será más que suficiente para tener este efecto energizante.

Se ha visto que caminar por la naturaleza aumenta tu creatividad y tu concentración, ya que a diferencia de una ciudad llena de estímulos visuales, un parque hace que tu atención sea desenfocada, lo que ayuda a ahorrar energía mental.

2.- Una bebida refrescante sin azúcares (evita tomar bebidas azucaradas)

Los estudios sugieren que las bebidas energéticas azucaradas te darán un boom de energía que se acabará tan pronto como una hora más tarde. La sorpresa: Los efectos son los mismos, incluso si estás bebiendo bebidas que no tienen cafeína. Cualquier bebida con altos azúcares te dará este bajón de energía (1).

Mejor toma bebidas refrescantes sin azúcares, como por ejemplo: agua con gas y trozos de fruta fresca, esto te hidrata y mantiene tu curva de glucosa (energía) más estable.

3.- Estírate

Unos cuantos estiramientos en tu escritorio o antes de llegar a casa serán suficientes para regalarte energía. Tus músculos se estimulan y se activan, el efecto puede ser tan potente que se ha visto que hacer yoga puede combatir la depresión, ansiedad y otros trastornos relacionados con el estrés (2)

4.- Ríete

La risa ayuda a disminuir los niveles de estrés, pero los estudios indican que la risa también puede aumentar los niveles de energía (3). (siéntete libre de utilizar esto como permiso para estar en YouTube durante los siguientes 10 minutos.)

5.- Toma una ducha de agua fría.

Parece que los pingüinos tienen energía durante todo el día y se debe al agua fría. Ya en serio: los investigadores han llegado a sugerir que una ducha de agua fría de solo tres minutos puede ser suficiente para contrarrestar algunos de los efectos de la fatiga crónica. (4)

6.- Inhala profundamente

No, no es sólo la clave para resistir las ganas de gritar en el tráfico a ese conductor de autobús. Una respiración profunda desde el diafragma ayuda a un mejor bombeo de la sangre, lo que ayuda a disminuir la sensación de fatiga (5).

7.- Sube el volumen de la música

La música tiene potentes efectos en nuestro cerebro: ayuda a la concentración, a un mejor aprendizaje e incluso a ser más empáticos. Lo que se traduce en menos estrés y ansiedad. No sólo eso, la música puede afectar tu estado de ánimo de forma positiva y esto se traduce en más energía. (6)

8.- ...y canta en voz alta

Cantar requiere control de la respiración, lo que equivale a un montón de bombeo extra de oxígeno, lo que te ayuda a sentirte con más energía. Además, un estudio demostró que cantar aumentó significativamente los niveles de energía entre los estudiantes universitarios (más que simplemente escuchar en voz baja a melodías) (7).

9.- Ponte un sweater y ajusta la temperatura

Cuando la temperatura es demasiado baja tu cuerpo piensa que es hora de ir a dormir. Cuando ajustas tu temperatura la regulación hormonal y sustancias del sueño también se ajustan y te hacen más despierto. (8)

10.- Prende las luces

Los ritmos circadianos puede tienen un gran impacto para sentirnos alerta, pero un estudio encontró sentirse más despierto (a cualquier hora del día) puede ser tan fácil como sólo encender algunas luces. (9)

11.- Ten algún objeto o prenda de color rojo

Se ha demostrado que el color rojo se asocia con el color rojo y la acción motora (10). Intenta buscar algunas tonalidades rojas o violetas para sentirte más despierto.

12.- Se más social

Los estudios han visto que una charla casual ayuda a sentirte más despierto, parece que está interacción social activa ciertas zonas del cerebro que en solitario permanecen apagadas. (11)

¡EXTRA! Pon alguna esencia de limón en el aire

Parece mito, pero no lo es. La inhalación de ciertas esencias de aromaterapia se rumorea que tiene todo tipo de beneficios, pero solo la esencia de limón en el aire se ha comprobado que mejora el estado de ánimo de las personas, lo que te hace sentirte mucho más activo. (12)

Nota: Si conoces a alguien a quien estos trucos le serán de mucha ayuda, envíale este documento por correo.