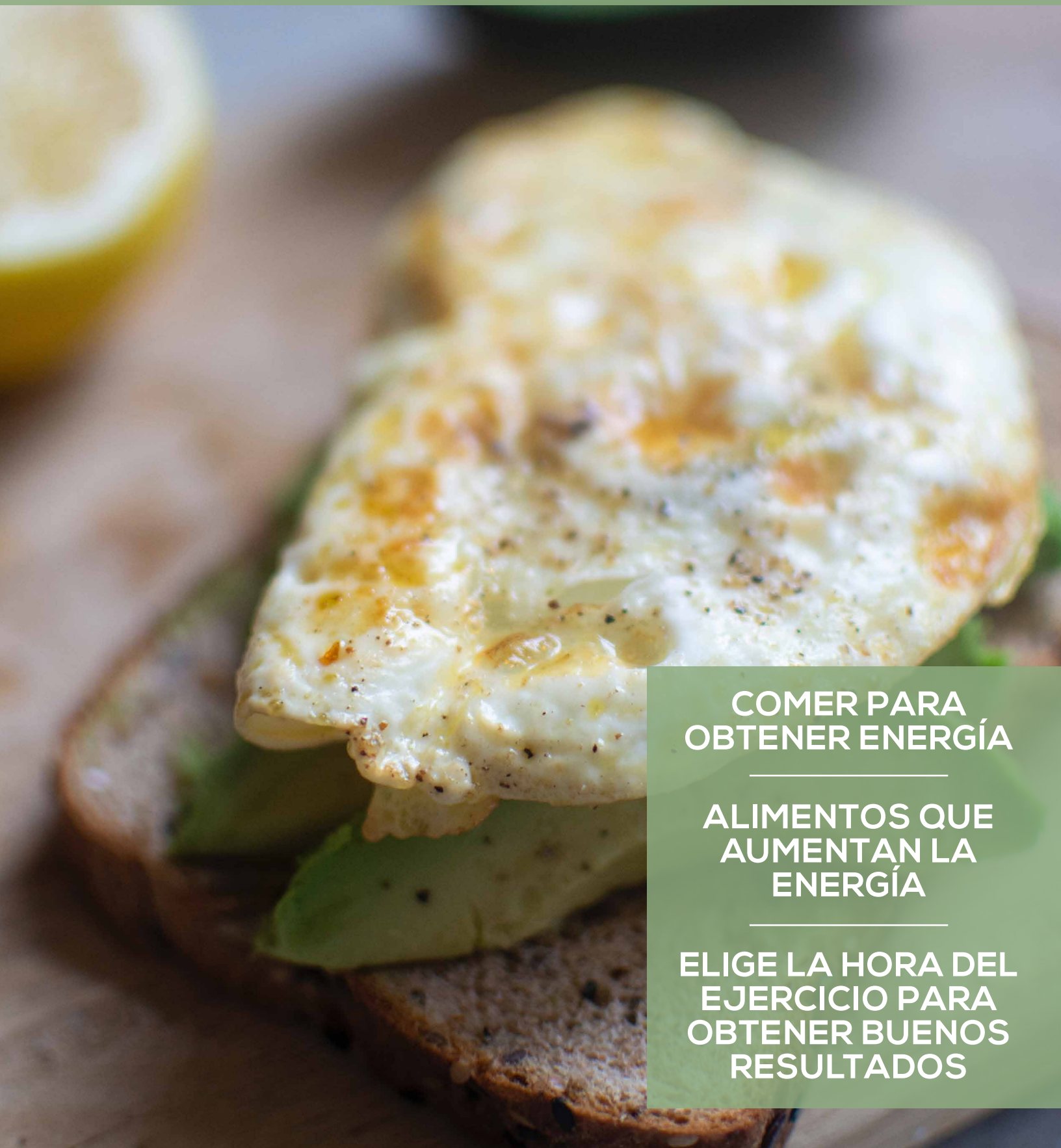
WELLNESS MINUTE

abril 2020



COMER PARA OBTENER ENERGÍA

ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA ENERGÍA

ELIGE LA HORA DEL EJERCICIO PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS

COMER PARA OBTENER ENERGÍA

¿Dependes de la cafeína para obtener energía? ¿Recurres a menudo a bocadillos?

Esto es bastante común, pero no es la manera más sana de mantener los niveles de energía. En la actualidad, muchas personas se sienten cansadas porque sus hábitos les roban la energía. Para empezar, la mayoría de las personas no duermen suficiente, lo cual puede aumentar el apetito y las ansias de carbohidratos que proporcionan un subidón rápido de energía seguido por un bajón.

Empieza el día con proteína. Empezar el día con carbohidratos refinados como pan dulce, cereales o pan tostado, es una forma segura de sufrir bajones de energía. Estos alimentos te proporcionan un subidón de energía debido a su alto contenido de azúcar, pero luego viene el bajón. Esto puede hacer que ansíes más carbohidratos, repitiendo así el ciclo de bajadas y subidas bruscas de azúcar. En lugar de ello, empieza el día con proteínas y/o grasas saludables. Si quieres pan tostado, prepáralo con aguacate y un huevo encima. Si quieres avena, deja la avena en remojo por la noche añadiendo yogur griego y semillas de chía. O simplemente prepara unos huevos cocidos.

No piques a última hora de la noche. Comer cerca de la hora de irte a dormir puede interferir con el sueño, ya que el cuerpo está digiriendo la comida. Esto puede causar problemas con tus hormonas del apetito y tu metabolismo, lo cual puede contribuir al aumento de peso. Es mejor que dejes de comer 2-3 horas antes de irte a dormir. Si sueles tener hambre a esas horas, prueba a comer un poco más en la cena. Puede que comer después de la cena sea simplemente un hábito o una necesidad de recompensa al final de un largo día. Encuentra otras maneras de relajarte o de premiarte, como leer un buen libro.

Reference:
https://www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/healthy-meals/eating-for-energy

Come alimentos de verdad. Nuestras atareadas y ajetreadas vidas pueden hacer que cocinar parezca una tarea abrumadora, lo cual nos hace recurrir a los alimentos procesados. Esto está bien de vez en cuando, pero si eliges alimentos procesados en lugar de alimentos naturales la mayor parte del tiempo, eso afectara tus niveles de energía y tu salud. Si te acostumbras a preparar comida para varios días, no tendrás que cocinar cada día. Esto también puede hacer que cambies tu forma de pensar y que veas la cocina como una oportunidad de estrechar lazos con la familia, enseñar a tus hijos a cocinar o, si vives solo, nutrir tu cuerpo. ¡Es una de las mejores cosas que puedes hacer para cuidarte!

Si aun así te apetece un bocadillo, echa un vistazo a la receta de este mes para tener una opción saludable que además te proporciona energía. Y asegúrate de leer el siguiente artículo sobre los alimentos que aumentan los niveles de energía.

ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA ENERGÍA

¿Estás listo para reducir los carbohidratos y los alimentos procesados que te roban energía, pero no sabes qué comer en su lugar? Estoy segura de que deseas asegurarte de que tendrás suficiente energía para mantenerte centrado y productivo a lo largo del día.

Aquí tienes 5 alimentos que se ha demostrado que aumentan la energía:

Plátanos – Son una fuente excelente de carbohidratos complejos, potasio y vitamina B6.

Pescado grasoso – Proporciona proteínas, grasas saludables y vitaminas del grupo B

Arroz integral – A diferencia del arroz blanco que ha sido procesado, el arroz integral conserva más nutrientes en forma de fibra y manganeso, que ayuda a descomponer las proteínas y los carbohidratos para generar energía.

Camote – Su contenido de fibra y carbohidratos complejos permite a tu cuerpo digerirlos a un ritmo más lento, proporcionándote un flujo constante de energía.

Huevos – Son un alimento perfecto para desayunar ya que no aumentan bruscamente los niveles de azúcar en sangre y son una buena fuente de proteínas y grasas saludables. ¡No es necesario evitar la yema!

Reference:
https://www.healthline.com/nutrition/energy-boosting-foods#section7

Bolitas proteicas “Snickers”

¿Estás buscando un bocadillo para aumentar tu energía? ¡No busques más! Estas bolitas proteicas fáciles de preparar son deliciosas y nutritivas.

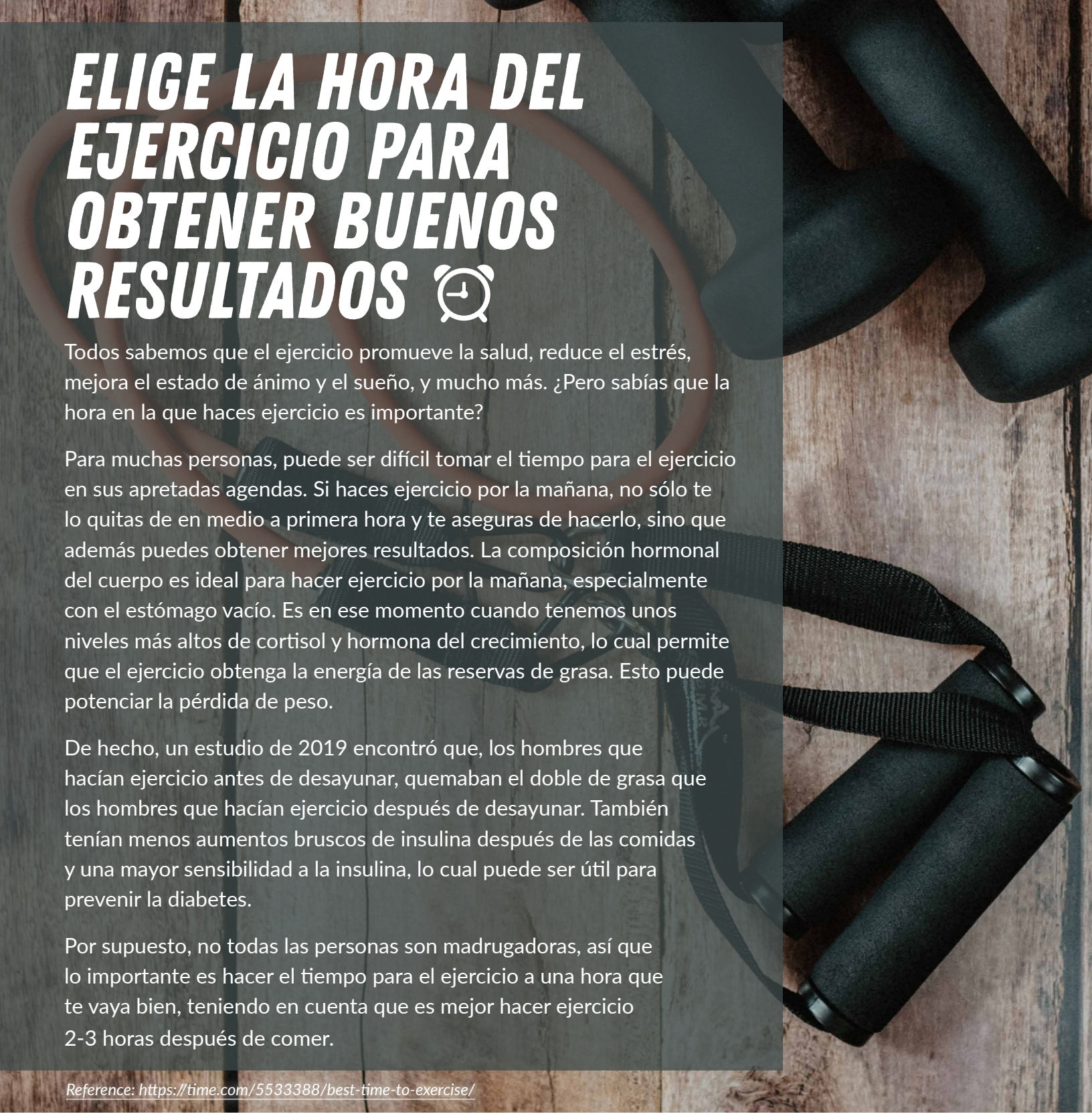
Ingredientes:

- 1 taza de cacahuetes tostados (o cambia los cacahuetes por tus nueces favoritas, como almendras para obtener más grasas Omega-3)
- 2 cucharadas de cacao crudo en polvo
- 1 taza y media de dátiles secos deshuesados
- Una pizca de sal

Preparación:

1. Echa 2 cucharadas de los cacahuetes (u otros frutos secos) en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén bien molidos. Sácalos y resérvalos.
2. Añade los cacahuetes restantes (o las nueces), el cacao en polvo, los dátiles y la sal al procesador de alimentos y procesa hasta que los ingredientes formen una “masa”. Añade un poco de agua si es necesario para mezclarlo bien todo.
3. Haz 10 bolitas con la mezcla y rebózalas con los cacahuetes molidos.
4. Guarda las bolitas en un recipiente hermético en el refrigerador durante un máximo de una semana.

Reference:
https://www.thehealthymommy.com/recipe/snickers-protein-balls/



ELIGE LA HORA DEL EJERCICIO PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS

Todos sabemos que el ejercicio promueve la salud, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y el sueño, y mucho más. ¿Pero sabías que la hora en la que haces ejercicio es importante?

Para muchas personas, puede ser difícil tomar el tiempo para el ejercicio en sus apretadas agendas. Si haces ejercicio por la mañana, no sólo te lo quitas de en medio a primera hora y te aseguras de hacerlo, sino que además puedes obtener mejores resultados. La composición hormonal del cuerpo es ideal para hacer ejercicio por la mañana, especialmente con el estómago vacío. Es en ese momento cuando tenemos unos niveles más altos de cortisol y hormona del crecimiento, lo cual permite que el ejercicio obtenga la energía de las reservas de grasa. Esto puede potenciar la pérdida de peso.

De hecho, un estudio de 2019 encontró que, los hombres que hacían ejercicio antes de desayunar, quemaban el doble de grasa que los hombres que hacían ejercicio después de desayunar. También tenían menos aumentos bruscos de insulina después de las comidas y una mayor sensibilidad a la insulina, lo cual puede ser útil para prevenir la diabetes.

Por supuesto, no todas las personas son madrugadoras, así que lo importante es hacer el tiempo para el ejercicio a una hora que te vaya bien, teniendo en cuenta que es mejor hacer ejercicio 2-3 horas después de comer.

Reference: https://time.com/5533388/best-time-to-exercise/

AlluraHealth
SOFTWARE SOLUTIONS

Wellness-Connect
Powered by Allura Health
4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005