

## 7 consejos para afrontar la astenia primaveral



### 1 **Cuida tu alimentación.**

Llevar una alimentación equilibrada y variada es más importante que nunca en la época primavera, en la que tu salud puede resentirse por la astenia. Por ello, evita o reduce el consumo de grasas e hidratos de carbono refinados y aumenta el de frutas y verduras. Las vitaminas y minerales que estas contienen te ayudarán a reforzar tu sistema inmune y a combatir la falta de energía. Otras sustancias, como por ejemplo el triptófano, que es un aminoácido que nuestro organismo precisa para segregar serotonina y melatonina, puede ser un factor que nos ayude a combatir este bajo tono vital. Puedes encontrarlo en el salmón, los huevos, las ostras y los lácteos como el queso, legumbres y cereales entre otros alimentos. También debes ingerir proteínas (carnes, pescados o huevos) al menos una vez al día.

### 2 **Pon orden en tu alimentación.**

Recuerda mantener un ritmo y un horario regular de comidas. Lo aconsejable es que sean cinco al día, sin que pasen más de cuatro horas entre una y otra. Intenta no picar entre horas.

### 3 **Toma cenas ligeras.**

Evita las comidas abundantes por la noche, para evitar que la digestión interfiera en el sueño. E intenta cenar al menos dos horas antes de irte a dormir.

### 4 **Mantente hidratado.**

Es crucial para que tu organismo funcione correctamente. En general, se recomienda beber entre dos y dos litros y medio de líquidos –fundamentalmente, agua- a diario. Los caldos, infusiones y zumos naturales son también bienvenidos y pueden complementar la ingesta de agua. Evita, en cambio, el alcohol.

### 5 **Reduce el consumo de café.**

Y de cualquier bebida que contenga cafeína u otras sustancias estimulantes como la teína. Toma, en su lugar infusiones digestivas o relajantes. La nicotina también debe evitarse.

### 6 **Establece un horario de sueño regular.**

Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora, a pesar de que haya aumentado el número de horas de luz, y de dormir ocho horas diarias, pues un descanso reparador ayuda a mantener altas nuestras defensas. Cuando llegue el cambio de hora, intenta anticiparte: los días anteriores puedes prepararte levantándote quince minutos antes.

### 7 **Muévete.**

Durante esta época, realiza ejercicio físico moderado: pasea, nada, monta en bicicleta, practica yoga o pilates... Te ayudará a liberar endorfinas y, por tanto, a elevar tu estado de ánimo. También aumentarás tu resistencia al estrés.