

Cómo tener más energía a la mañana

Autor:: ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐

mayo 8, 2022



Necesito despertarme a tiempo, sentirme fresca y con energía y comenzar el día con facilidad y entusiasmo.

Bueno, señoras, ya estamos en la segunda semana de mayo, y estoy experimentando algo que me había olvidado: Mayo, junio y julio suelen ser meses muy atareados para mí en mi negocio de productos y tratamientos naturales . Por alguna razón, en esta época me piden que dé más clases y talleres, y luego están los grupos de mujeres de verano que llegan a Israel, en algunos de las cuales doy charlas.

Para poder manejar toda esta carga de trabajo, necesito despertarme a tiempo, sentirme fresca y con energía y empezar

el día con tranquilidad y entusiasmo. De hecho, la semana pasada vi un vídeo muy divertido en el que se burlaban de los influencers y de sus rutinas matutinas de alto nivel y supuestamente inalcanzables. Tengo que decir que definitivamente me sentí identificada. Lo comparto contigo por si tú también puedes usar la energía de la mañana, porque realmente yo creo que es factible. No tienes que incorporar todos los pasos a la vez. Sólo uno o dos pasos al principio harán una diferencia notable.

¡Que lo disfrutes!

Para poder manejar toda esta carga de trabajo, necesito despertarme a tiempo, sentirme fresca y con energía y empezar el día con tranquilidad y entusiasmo.

1. Acuéstate a las 10 de la noche o antes.

Esto es súper importante. Las horas de sueño reparador son sólo hasta las 2 de la mañana y necesitas al menos 4 de ellas cada noche para sentirte renovado y con energía a la mañana. ¿No me crees? Pruébalo, iverás la diferencia por ti mismo!

2. No comas después de las 8 de la tarde. Además, trata de cenar algo más ligero, sin carbohidratos pesados como el pan y el arroz blanco.

3. Incorpora hierbas y algas en tu dieta.

Utiliza hierbas para fortalecer, energizar y regenerar tu cuerpo, en particular tus glándulas adrenales y pituitarias. Si estas dos glándulas están agotadas, te sentirás constantemente cansado, incluso al despertarte a la mañana. Las algas marinas son una increíble fuente de minerales. Sin minerales = sin energía. Utiliza los minerales de las algas para alimentar las glándulas y recargar las baterías.

4. Sale afuera bajo la luz del sol. Respira profundamente y mueve el cuerpo durante 20 o 30 minutos. El sol y el ejercicio mejoran visiblemente la energía y el estado de ánimo.
5. Bebe agua y desayuna fruta fresca de temporada. La fruta fresca no sólo te da energía sino que ayuda a tu cuerpo a limpiar sus sistemas de drenaje, el digestivo y el linfático. Cuando estos sistemas están limpios, iacabas de multiplicar por 10 tu energía!



Por supuesto, una buena taza de café siempre ayuda a poner en marcha esa mañana de forma positiva ☺. Yo desde luego no me

salto el café, ¡definitivamente no! Uso leche de almendras en lugar de leche común y lo tomo sin azúcar.

Si sigo todos estos pasos, logro despertarme alrededor de las 6 de la mañana, antes de que suene la alarma, sintiéndome con energía y entusiasmada por comenzar el día! No soy tan joven y tuve mi último bebé a los 45 años y medio, así que he tenido mi cuota de mañanas muy duras y días de poca energía. He probado diferentes cosas para ayudarme y a lo largo de los años esto es lo que mejor me ha funcionado. Sigo agradeciendo a Hashem todos los días por este conocimiento y por ser consistente al ponerlo en práctica. A mí me ayudó muchísimo y espero que también te ayude a ti.

Utiliza estos poderosos alimentos para fortalecer, energizar, sanar y regenerar tu cuerpo y tu mente en todas las etapas de la vida.

Lo que consumes será el factor decisivo para crear salud y felicidad o enfermedad.

Cuida de ti mismo. Aprende el arte del autocuidado, la desintoxicación, la nutrición y la regeneración.