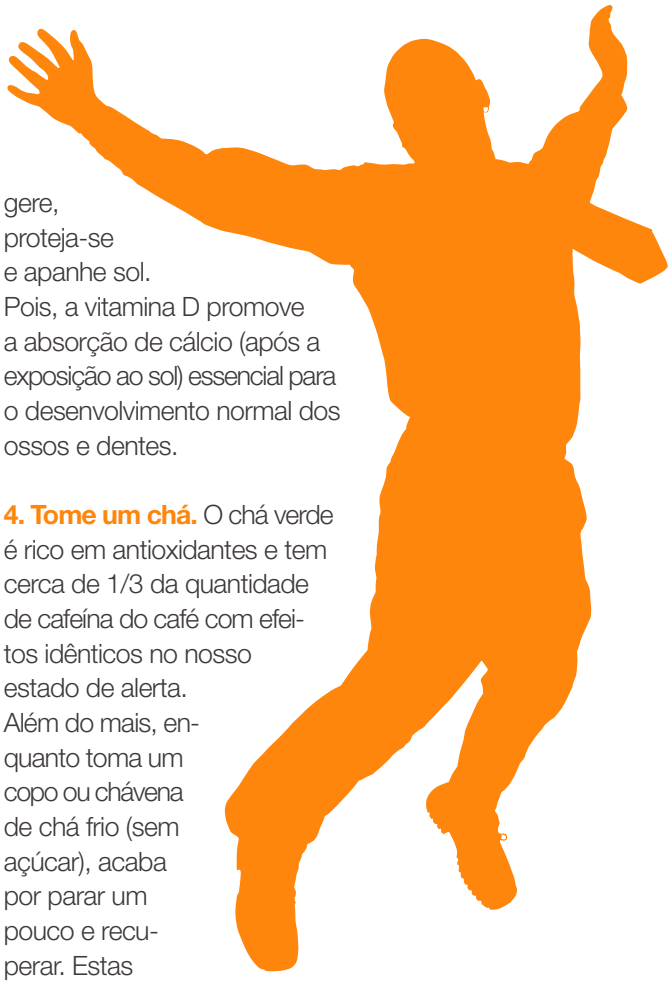
SUGESTÕES
PARA RECUPERAR A ENERGIA



1. Dormir bem. O povo tem razão quando diz "dormir é meio sustento". O repouso é decisivo e é tanto mais decisivo quando se faz nas horas adequadas. O nosso corpo obedece a ritmos circadianos, ou seja, o nosso ritmo biológico tem flutuações ao longo do dia que devem ser respeitadas.
Não é o mesmo dormir das 5 horas da manhã à 1 hora da tarde do que das 11 horas da noite às 7 horas da manhã. São 8 horas, mas com efeitos completamente diferentes. Dormir é à noite porque o nosso corpo tem milhares de anos de treino a respeitar esses ritmos.

2. Boa alimentação. Não deixe passar mais de 3h sem comer. Pois muito do nosso desempenho, intelectual e físico, depende da quantidade de açúcar que temos no sangue (glicemia). Quando ficamos muito tempo sem comer, as nossas reservas vão baixando, o "reservatório" vai ficando vazio e o rendimento vai diminuindo. Quando estamos muito tempo sem comer ficamos "fracos" e vem a fome e com ela a tendência de ingerirmos alimentos muito calóricos. Essa ingestão faz aumentar rapidamente o açúcar no sangue. E como não ser utilizado de imediato, acumula-se sob a forma de gordura.
De outro modo, se comermos amiúde e de forma racional, mantemos o "depósito" sempre estabilizado, gerimos melhor o peso porque pequenas quantidades frequentemente podem ser usadas e não armazenadas e ajuda-nos a não sentir aquelas fases de falta de energia ao longo do dia.

3. Apanhe sol. O sol é decisivo, não só para regular o nosso ritmo biológico, mas também porque está associado à libertação de substâncias que nos dão uma sensação de bem-estar e que são também revigoradores. O sol é muito importante que, na sua falta, a tendência para alguns tipos de depressão aumenta substancialmente. Não exagere, proteja-se e apanhe sol.
Pois, a vitamina D promove a absorção de cálcio (após a exposição ao sol) essencial para o desenvolvimento normal dos ossos e dentes.

4. Tome um chá. O chá verde é rico em antioxidantes e tem cerca de 1/3 da quantidade de cafeína do café com efeitos idênticos no nosso estado de alerta. Além do mais, enquanto toma um copo ou chávena de chá frio (sem açúcar), acaba por parar um pouco e recuperar. Estas paragens são concludentes para recuperar.

5. Coma alimentos ricos em magnésio. É um excelente retemperador funcionando como desfatigante e, ao mesmo, estimula as nossas defesas e reforça o nosso sistema muscular esquelético. Sugestões: banana, uva, beterraba, leite, grão de bico, etc.

6. Se a fadiga permanecer, consulte o seu médico. A fadiga prolongada é um sinal de alerta para alguns tipos de doença.