

Pilha cheia

Como recarregar as energias e manter o pique no dia-a-dia

Ansiedade, estresse e falta de energia. Esses são alguns sintomas do cansaço que atinge grande parte da população depois de um longo dia de trabalho. No final, parece que nossa bateria se esgota e não temos mais pique para nada. Em alguns extremos, mesmo depois de uma longa noite de sono a sensação ainda é de exaustão.

Fazer uma pausa é o primeiro passo para entender qual o motivo da sua fadiga. Esse autoconhecimento ajuda organizar a rotina conforme o ritmo de cada um e descobrir o que deve ser alterado na forma como se está vivendo.

Erra quem pensa que a energia é conquistada apenas com descanso e economia de esforços. Nosso corpo funciona da mesma forma que um carro. Se ele ficar parado durante muito tempo, ao ser usado a bateria estará ruim. O segredo não está em tomar suplementos e dormir mais de oito horas por noite, basta cuidar da alimentação e melhorar o seu estilo de vida.

A maioria da energia necessária para se mover, realizar tarefas e viver é fornecida pelo carboidrato. Consumido na forma de grãos, têm a maior concentração de energia e constituem a maior fonte de alimento.

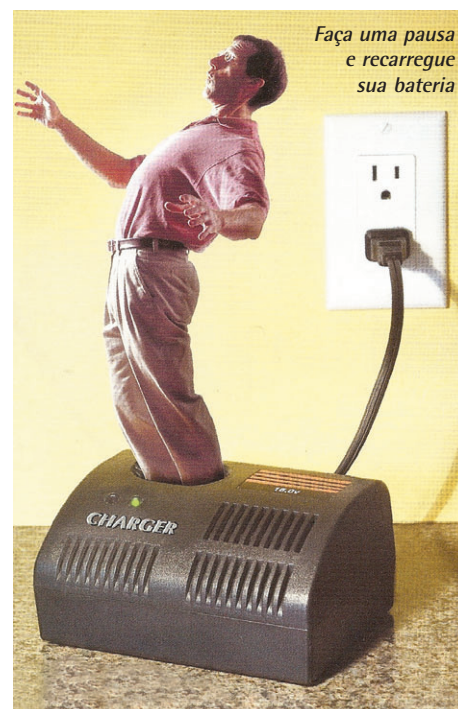
Para começar o dia com bastante energia prepare um bom café da manhã. Ele é o responsável por recarregar

seus depósitos de energia. Mesmo se não sentir fome logo cedo, perceberá que o apetite será despertado após uma sequência de exercícios e uma ducha. Se você tiver pouco tempo, tome pelo menos uma vitamina. As pessoas que se alimentam pela manhã têm menos dificuldade para controlar o peso.

As vitaminas A,C e E atuam como antioxidantes, naturais e ajudam a evitar os efeitos dos radicais livres e das substâncias tóxicas no organismo. A vitamina C melhora a absorção do ferro, mineral cuja carência provoca cansaço e fadiga. A vitamina E aumenta a resistência física e retarda o envelhecimento. E a vitamina A melhora o aspecto da pele e potencializa o efeito das duas anteriores. Já as vitaminas do complexo B são imprescindíveis para a obtenção da energia dos alimentos.

Coloque cor em sua vida. As cores ajudam a recarregar as energias e influenciam seu ânimo. Elas atuam em determinadas regiões cerebrais, produzindo sensações de calma ou euforia. Se você está meio baixo-astrol, use vermelho, laranja ou amarelo. Caso se sinta cansado por excesso de tensão, opte pelo verde.

Sorria. Sorrir é um exercício físico que aumenta a quantidade de ar que chega aos pulmões. As pessoas que têm mais energia vital são aquelas que dão



gargalhadas expansivas. Elas liberam neurotransmissores no cérebro que provocam mudança em todo o corpo.

Por fim, que tal aliar tudo isso à medicina alternativa? Algumas terapias auxiliam no reequilíbrio energético e constroem um campo de renovação do nosso ciclo de energia.

A massagem Integrativa Energética oportuniza essa descontração e potencializa o equilíbrio. Porém, é imprescindível ter o cuidado de olhar para si próprio, refletir sobre suas ações, atitudes diárias, pensamentos, respeitando as sinalizações do corpo, da alma e da vida. Retirar os pensamentos destrutivos e manter nosso tempo de paz torna-se fundamental para a conquista da verdadeira harmonia.

GRUPO JAÇANÃ DE A.A. - SÃO PAULO - SP

Comemoração do Aniversário de 32 anos do Grupo AA em março de 2009

Reuniões
Terça a Sexta às 19h30
Sábado às 18h30
Domingo às 9h30

Av. Guapira, 2005 - Jaçanã
(ao lado da Igreja de Santa Terezinha)
Fone 24h: 3315-9333

Precisão
Farmácia com Manipulação

Manipulação de Fórmulas
Produtos Naturais

ENTREGA EM DOMICÍLIO

Fone/Fax: 3791-2590 - 2996-2006

farmaciaprecisao@uol.com.br

Rua Domingos Calheiros, 170 - Tucuruvi - SP

Dra. Maria Angela Borges de Souza Ferraz - Crefito F.36.401

Fisioterapia - R.P.G.
Educadora Física
Especialização em Fisiologia do Esporte pela "USP"
Acupuntura - Pilates

Rua Ítala, 44 - Vila Izolina Mazzei
CEP - 02079-010 - São Paulo - SP
Fone: (11) 2909-4113 / 2901-4027
Cel.: 7891-1490