Consejos para afrontar el verano

Es indudable que el verano nos pone a prueba por muchos y diferentes motivos… aumentan las temperaturas, venimos cansados de todo el invierno trabajando y ansiamos tener vacaciones y más tiempo libre, nos cuesta conciliar la vida laboral y familiar pues los hijos entran también en el periodo vacacional… y todo esto puede provocarnos un estrés añadido incluso enfado.

Te voy a ofrecer una serie de consejos de autocuidado para que este verano lo puedas afrontar con éxito.

* Mantente refrescado e hidratado: con las altas temperaturas el cuerpo tiene dificultades para concentrarse, mantener la atención y esto provoca que nos sintamos poco productivos, así que es conveniente mantenerse en un ambiente fresco para rendir y no sentirnos con falta de fuerzas para continuar nuestro día a día. Otro aspecto importante es la alimentación y la hidratación, evita comer comidas calientes o frituras, opta por sopas frías, ensaladas no solo te ayudaran a sentirte menos hinchado, sino que ten mantendrás hidratado y repondrás minerales que pierdes con la transpiración, igualmente bebe al menos 2 litros de agua al día.
* Organízate tu día intentando evitar las horas de más calor para hacer las actividades en el exterior, esto evitará otro de los síntomas que puede traer consigo el calor la irritabilidad, la ansiedad y el cansancio que provoca hacer estas actividades a horas de calor intenso. Si esto no es posible, evitar vestir con ropas demasiado apretadas o con tejidos que no sean transpirable o poco livianos y protégete del sol.
* Realiza paradas en tu trabajo para mantener la atención y así favorecer el buen funcionamiento de tu memoria de trabajo, y siempre que puedas, cuando llegues a casa encuentra un momento para desconectar, aprovecha para darte una ducha refrescante, ver una peli o cualquier actividad que te resulte agradable.
* Dedícate tiempo, sal a pasear, práctica meditación, o realiza un deporte que te ayude a desconectar de tu día a día y tonifique tu cuerpo.