



### 3 Chupa una menta.

Según Alan Hirsch, director de *Smell and Taste Treatment and Research Foundation*, en Chicago, el intenso aroma de la menta puede despertarte al estimular un nervio en tu cerebro que te hace estar más alerta. Y chuparla es mucho mejor que olerla porque las moléculas del olor que están circulando en tu boca se elevan hacia la nariz a través de la parte de atrás de la garganta, multiplicando la intensidad del aroma.

### 4 Date un masajito en las orejas.

De acuerdo con la medicina tradicional china, estimular ciertos puntos de presión en nuestro cuerpo incrementa la circulación sanguínea, y las orejas están cargadas de estos puntos. Usando tus dedos, frótalas vigorosamente por espacio de un minuto. Casi enseguida sentirás que te energizas.

**Haz un ejercicio ligero.** Puede parecer contradictorio: ¿cómo vas a ejercitarte si estás agotada? Pero los investigadores de *California State University* encontraron que caminar por 10 minutos es suficiente para mejorar tu estado de ánimo y elevar tus niveles de energía por ¡hasta dos horas! Según los investigadores, el ejercicio moderado, aunque sea por poco tiempo, puede incrementar los niveles de energía más que una merienda dulce. Otra ventaja del ejercicio: si lo practicas regularmente, siempre estarás más energética. Nuestra principal fuente de energía es el trifosfato de adenosina, que es elaborado por el cuerpo a partir de la descomposición de los alimentos. Mientras en mejor forma física te encuentres, más efectivo será tu cuerpo produciendo trifosfato de adenosina y más energética te sentirás.

**Ríete.** Una buena carcajada eleva tu ritmo cardiaco, estimula la circulación, ejercita tu diafragma, abdominales y otros músculos, e incrementa la producción de algunas hormonas que te energizan y mejoran tu estado de ánimo. Toma un receso para leer ese chiste que te enviaron por e-mail o ver en YouTube un video cómico.

### 7 Respira profundo varias veces.

Hacerlo no sólo mejora tu estado de alerta porque le lleva al cerebro oxígeno fresco, sino que la respiración profunda también te ayuda a relajarte y a liberar el estrés, el más silencioso de todos los ladrones de energía. Cuando tienes sueño, bostezas; si tienes hambre, tu estómago hace ruidos; pero cuando estás preocupada o tensa, raras veces te das cuenta de que tu cuerpo está bombeando adrenalina sin parar, lo que te roba tu energía. Haz 5 respiraciones profundas cada vez que te sientas drenada.

### 8 Elige la merienda correcta.

Cualquier cosa que comas cuando estás cansada es probable que te eleve la energía, pero las mejores opciones son las que ofrece una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasa. Tu cuerpo metaboliza estos nutrientes a un ritmo constante, creando una energía que dura más. Una tostada con mantequilla de maní o un yogur con frutas son dos buenas opciones. ¿No te apetecen? Cómete un huevo duro, la mejor fuente de proteína energética, según la *American Heart Association*. Un huevo en la mañana te mantendrá con energía hasta el almuerzo.

### 9 Date una ducha.

Deja caer unas gotas de aceite esencial de eucalipto en el piso antes de entrar, y luego párate bajo el chorro de agua tibia y frota tu cuerpo con una esponja. El olor del eucalipto, como el de la menta, estimula el cerebro, y el agua caliente y la fricción mejoran la circulación, enviando más oxígeno a las células y transformando el cansancio en energía. ¿No tienes eucalipto ni tiempo para frotarte? Date una ducha fría. Los expertos del *Thrombosis Research Institute*, en Londres, han encontrado que los baños y duchas frías regulares incrementan el flujo de oxígeno en el cuerpo, te ponen más alerta y rejuvenecen los tejidos.

### 10 Ten un rapidito.

Según Jacob Teitelbaum, autor de *From Fatigued to Fantastic* (De fatigada a fantástica), un orgasmo libera oxitocina, una hormona que puede mejorar la claridad mental y elevar la energía hasta por 12 horas. ■

