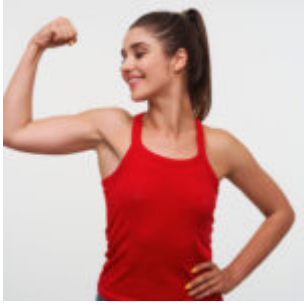
10 DICAS PARA GANHAR MAIS ENERGIA

escrito por Triada



Manter a disposição sempre em alta para encarar os desafios do cotidiano parece uma verdadeira missão impossível? Então, aposte nesses conselhos saudáveis e eficientes para recarregar as baterias todos os dias.

Texto • Redação

Inspiração profunda

Respirar corretamente é uma das maneiras mais eficientes de revigorar corpo e mente. Em uma posição confortável, inspire profundamente até a expiração surgir, naturalmente. Quando sentir as forças renovadas, inspire com força e abra os braços, dando boas-vindas para essa nova energia que agora toma conta do seu corpo.

Ritmo e diversão!

Logo ao acordar, que tal ligar o rádio? Mas nada de ouvir os noticiários matinais – deixe o jornal (e as más-notícias) para depois do café da manhã. Coloque uma música, de preferência animada, e entre no ritmo. Vale dançar, soltar a voz ou, simplesmente, aproveitar o ritmo contagiante da canção para trazer mais energia para o seu dia.

Toques de bem-estar

Quando o cansaço bater, peça para alguém lhe presentear com uma massagem. Melhor ainda se os toques forem acompanhados de óleo de amêndoas e camomila caseiro, que perfuma o corpo e renova a alma. Aprenda a preparar: separe folhas de camomila e óleo de amêndoas natural e sem perfume. Aqueça, em banho-maria, a mesma quantidade do óleo e das folhas. Quando a água ferver, desligue e deixe esfriar. Depois, é só aproveitar!

Spa em casa

Um dos melhores remédios contra o mau humor, ou para aqueles momentos em que falta energia e autoestima, é separar um tempinho para cuidar de si. Para não gastar tempo nem dinheiro, a dica é transformar sua própria casa em um centro de beleza. Vale preparar cremes com receitas caseiras, render-se a um delicioso escalda-pés ou o que mais a sua criatividade permitir!

No pique das essências

Os óleos essenciais, produzidos a partir de flores e folhas, também podem garantir a energia extra que está faltando em seu dia a dia. Confira uma lista de algumas essências especialmente revigorantes:

- Pau-rosa
- Capim-limão
- Petit grain
- Tangerina

Banho de energia

Siga esta receita simples e eficaz para um banho energizante: misture óleo vegetal de germe de trigo (100 ml), óleo essencial de lavanda (15 gotas), de gerânio (15 gotas), de

alecrim (15 gotas) e de cravo (5 gotas). A poção, que rende de 10 a 15 banhos, pode ser misturada com a água da banheira ou espalhada diretamente sobre o corpo.

Meditação express

Durante o trabalho, também é possível parar para recarregar as baterias. A cada duas horas, o indicado é reservar alguns minutos para relaxar, seguindo o passo a passo a seguir: feche os olhos e respire devagar e profundamente. Lembre-se de momentos em que você tenha experimentado sensações prazerosas e desligue-se dos problemas. Por fim, abra os olhos lentamente, afirmando que esse bem-estar vai acompanhá-lo por todo o dia.

Doce momento

“Nada melhor do que uma xícara de chá e uma boa noite de sono”. A receita é antiga, mas continua sendo uma das melhores pedidas para quem quer acordar com tudo no dia seguinte. Confira a receita da especialista Patrícia de Moraes, da A Loja do Chá, de uma infusão pra lá de calmante: misture chá de pêssego e de maracujá com um pouco de cravo e canela e coloque em infusão com água pré-fervida. Depois de deixar descansar por cerca de cinco minutos, é só coar e servir!

Estica e puxa

Logo de manhãzinha, você pode garantir mais pique para o seu dia reservando alguns minutinhos para um alongamento matinal. Depois de o corpo passar horas sem movimentação, uma boa espreguiçada chega a ser essencial, pois ativa a circulação, lubrifica as articulações, libera tensões e, sobretudo, prepara o corpo e a mente para o dia que se inicia.

Mexa-se

Não se esqueça nunca dos exercícios físicos! Exercitar-se regularmente ainda é a receita mais eficaz para um dia a dia mais produtivo e uma vida muito mais saudável.