

## SALUD

### CUATRO CLAVES PARA VIVIR SANA Y FELIZMENTE

- 1) **Dormir bien**, según White, "Conseguir un buen sueño, respetando el ritmo circadiano, ayuda a mantenerse alerta en el día, lo cual aumenta nuestra productividad, el buen estado de ánimo, y la seguridad, y ayuda a reducir los accidentes causados por la somnolencia".

Dormir bien consiste en ir a la cama cuando uno tiene sueño y despertarse con la sensación de haber descansado. El día es mejor luego de un sueño reparador y una buena alimentación.

- 2) **Alimentación, ingrediente de buen ánimo**, White recomienda comer con horarios regulares y reducir al mínimo el consumo de sustancias que alteran el estado de ánimo, como la nicotina, la cafeína y el alcohol, que también interfieren con el sueño de buena calidad.

Según esta experta los suplementos alimenticios de las vitaminas, B, I.D, y los ácidos grasos Omega 3, también ayudan al buen funcionamiento del cerebro.

Por eso hay que comer salmón, caballa, sardinas y bacalao, al igual que productos lácteos y zumos enriquecidos con este nutriente esencial para los procesos metabólicos.

También huevos, levadura, vísceras, cereales integrales, legumbres y carnes de cerdo, ternera y pollo. Esta profesional también sugiere incluir regularmente en la dieta los productos lácteos, porque contienen L-triptófano, un aminoácido que ayuda a mejorar el estado de ánimo ya que es un ingrediente de la serotonina.

- 3) **Actividad Física**, el movimiento físico de todo tipo y el ejercicio regular ayudan a mantener la gente aguda, a dormir mejor y a que el cerebro segregue endorfinas, sustancias hormonales que nos producen una sensación placentera. Sirve para absorber los impactos del stress diario.

- 4) **Amigos y Familia** "El contacto con otras personas no solo nos anima cuando estamos felices, sino que nos hace sentirnos apoyados por otros, cuando sentimos que no podemos hacer frente a una situación de stress o cuando recibimos un golpe, o atravesamos una curva difícil en este viaje que es la vida" explica White. Reírnos de forma natural y compartida genera un efecto beneficioso.