

EL AGUA DA ENERGÍA Y LUCIDEZ

Si se siente cansada y sin energía, beber agua le puede ayudar, sobre todo ahora que está durmiendo menos por cuidar a su bebé recién nacido. La deshidratación es una condición que resulta por no beber suficiente agua, y puede causar fatiga, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, lentitud e irritabilidad.

Es posible que esté cansada por estar más ocupada que de costumbre cuidando a su recién nacido. Se han hecho estudios que han demostrado que la deshidratación puede afectar de manera negativa su estado de ánimo, su función mental (concentración, estado de alerta, y memoria) y sus niveles de energía (movimiento y fuerza). Inclusive la deshidratación leve puede afectar su bienestar y sus actividades diarias. Por eso, es importante que se hidrate a lo largo del día. ¡Beba agua y obtenga la energía que necesita para cuidar de su bebé!

- Algunas personas beben 8 vasos de agua al día o más. Se recomienda que las mujeres que están amamantando beban aún más agua.
- Si no bebe 8 vasos de agua al día, no se desanime, el programa Choose Health LA Moms le ayudará a cambiar sus hábitos y le dará consejos para ayudarlo a beber más agua.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Beba un vaso de agua al despertarse.
- Tómese un descanso cuando esté trabajando y beba agua.

- La fatiga, el cansancio, los dolores de cabeza, los mareos, y la falta de fuerza son señales de que su cuerpo no está recibiendo suficiente agua y está deshidratado. Descanse y beba agua de inmediato y sentirá como vuelve a tener energía. Si no se siente mejor, es posible que tenga deshidratación severa y debe buscar atención médica.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Beba un vaso de agua al despertarse en la mañana. Ponga un vaso con agua en su mesa de noche antes de acostarse para que no se le olvide.
- Cuando esté trabajando o cuidando a su bebé y se sienta cansada, tómese un descanso y beba agua.
- Observe el color de su orina para monitorear su nivel de hidratación. Si su orina es muy amarilla, o de color amarillo oscuro, puede estar deshidratada y debe hacer un esfuerzo por beber más agua.
- El beber agua le ayudará a sentirse menos cansada y a mantenerse hidratada.

RECETA DE LA SEMANA

AGUA PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

- 6 Tazas de agua
- 2 Peras rebanadas
- 1 Taza de piña en trozos
- 1 Taza de fresas rebanadas



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

CHOOSE HEALTH LA

choosehealthla.com

LA HIDRATACIÓN

ideasana.fundacioneroski.es/web/es/01/tema/

APLICACIONES:

play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es

VIDEOS:

youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs

youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE