

Kanzi propone sustituir los ladrones de energía por momentos llenos de sabor

El trabajo, la falta de descanso, las quejas, la falta de tiempo y no poder llegar a todo... alguno de los ladrones de energía que afectan diariamente

En el día a día hay momentos en los que la falta de energía, que provoca incapacidad para acometer tareas sencillas que habitualmente no requieren de gran esfuerzo es evidente. Una fatiga física y mental más frecuente de lo deseado que incluso algunos ya han acuñado como cansancio crónico: TATT (Tired All The Time), es decir cansado todo el tiempo. Kanzi, la manzana con más sabor y energía analiza aquellas situaciones que roban la energía y ofrece algunas de las claves para recuperarla.

Los cambios de estaciones o épocas de mayor estrés pueden agravar la sensación de cansancio. Las causas que lo provocan son diversas: el trabajo desmotivador, la falta de descanso, las quejas y negatividad, la falta de planificación y desorden, los numerosos quehaceres que dejan sin tiempo, querer y no poder llegar a todo... son alguno de los ladrones de energía que afectan diariamente. Estas son algunas ideas para cargar de nuevo las pilas cargadas y deshacerse de la sensación de agotamiento.

Cuidar la alimentación

El ajetreo diario muchas veces hace que se descuide este aspecto tan importante para la salud física y mental. Según un estudio dado a conocer en la revista *Journal of Health Psychology*, los días en que se comen más frutas y verduras se está más relajado, más feliz y energético que cuando se ingiere menos cantidad. Un modo sencillo de hacerlo es que la mitad de cada plato principal contenga verduras y que en las comidas de media mañana o media tarde tomar, por ejemplo, una manzana para ponerse de buen humor, fruta que además posee gran cantidad de vitaminas y minerales. En concreto Kanzi es una de las manzanas con más vitamina C. Además, es una gran fuente de antioxidantes al ser rica en polifenoles y quercetina, que refuerzan la función cerebral y favorecen la concentración y mantienen el cerebro joven y activo.

No abusar de la cafeína, ni de sustancias energizantes procesadas

Mantenerse lejos y no abusar de estimulantes como el café, que pueden sustituirse por infusiones o equivalentes sin cafeína, bebidas procesadas con alto índice de azúcar refinado, y por supuesto, tabaco y alcohol. Lejos también de los snacks procesados supuestamente energéticos. La manzana Kanzi es la sabrosa alternativa para picar entre horas cuando asalta el hambre.

Hacer ejercicio

Es importante guardar un espacio para uno mismo. Intentar buscar un rato para vivir momentos de ocio y si el deporte relaja, ¡no valen las excusas! El ejercicio es vital para mantenerse activo. Las actividades placenteras ayudan a generar endorfinas y elevar el estado anímico, además si se hace escuchando música este efecto se multiplicará. Un estudio llevado a cabo por la Universidad Brunel en Londres descubrió que escuchar música mientras se realiza una actividad física activa la región del

cerebro asociada con la relajación de la fatiga.

Descansar el tiempo necesario

Cuando llegue el momento de ir dormir hay que hacerlo relajado y sin preocupaciones para que el sueño sea realmente reparador. Es mejor no hacerlo después de actividades estresantes e intentar mantener horarios y crear hábitos para conciliar el sueño.

Datos de contacto:

Comunicación Kanzi Apple

659906743

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>