

Ejercicios sencillos para elevar tu energía

SEGÚN los expertos la práctica de ejercicios es vital para potenciar tu energía al máximo y alcanzar una óptima salud. Sus resultados son maravillosos porque te permite obtener unos músculos más firmes y fuertes, mejora la circulación sanguínea y, sobre todo, aumenta la autoestima logrando que tu vitalidad se mantenga en un punto alto. Aquí te presentamos algunas interesantes prácticas que puedes realizar a toda hora y así gozar de una mejor sensación de bienestar.

Correr de 15 a 20 minutos diarios: Te ayudará a obtener una mejor resistencia cardiopulmonar aumentando tu habilidad de sostener un trabajo o

una actividad ya sea en el hogar u oficina. Este tipo de ejercicio mejora el suministro de oxígeno al corazón y a los músculos.

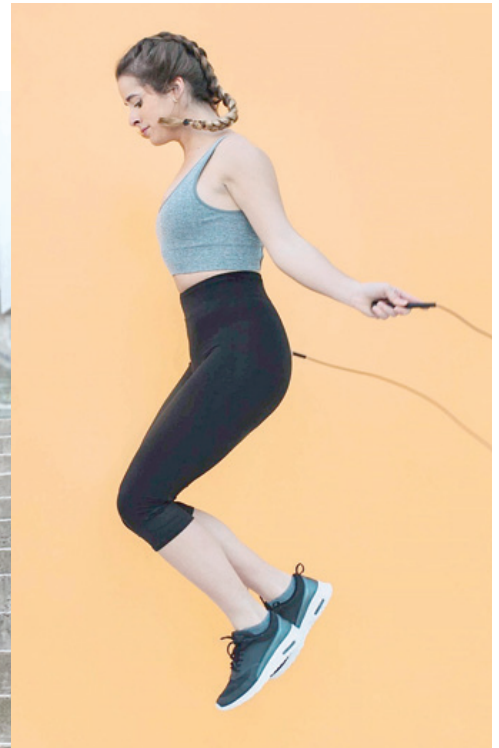
El deporte reduce la ansiedad: Por lo tanto, tu corazón latirá a una frecuencia más baja y reposadamente. Además su práctica regular reduce el estrés, ansiedad, depresión y mejora el sueño, factores importantes para sentirnos con energía.

El ejercicio en la tabla inclinada: También conocida como “la posición invertida” es una interesante técnica que consiste en tenderse sobre una tabla inclinada, durante unos 15 minutos aproximadamente,

a fin de invertir la atracción de la fuerza de gravedad normal, permitiendo que los músculos, órganos internos y la columna vertebral descansen. También resulta beneficiosa para descongestionar vísceras, mejorar la circulación cerebral y ayuda al corazón a bombear la sangre a todo el organismo.

Subir y bajar las escaleras: Es una forma natural de fortalecer las piernas y dotarles de tonicidad muscular. Prescinde del ascensor siempre que puedas; y te recomendamos subir de puntillas porque ayuda a trabajar mejor los músculos y estimula la circulación de retorno. Además te mantiene activa y bien despierta.

Siempre ¡Salte! Trotar, saltar la cuerda durante 20 minutos aumenta el ritmo cardíaco

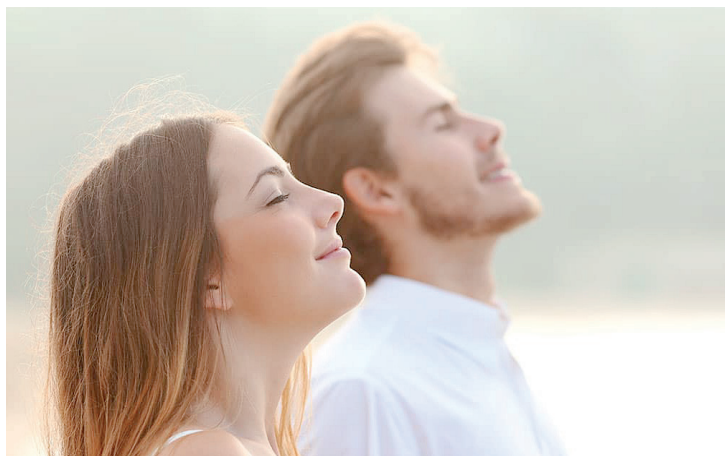


istockphoto.com

para una mejor circulación de la sangre y así llevar los nutrientes necesarios a los órganos vitales del cuerpo. Esta práctica debe realizarse por lo menos tres veces a la semana porque es un excelente regenerador de energía. Recuerda respirar correctamente mientras estés saltando.

Ir en bicicleta: En tus ratos libres o en vez de desplazarte a pie, ve en bicicleta. Es una excelente actividad para fortalecer la capacidad de resistencia física. Además que ayudará a distraerte y eliminar la tensión acumulada por el exceso de trabajo.

Respirar bien: Es un ejercicio cotidiano que a menudo no le prestamos importancia, pero que es vital para oxigenar nuestros pulmones y células del cuerpo. Tómame un tiempo para respirar profundamente y sentirás como el aire entra y sale, oxigenando mejor tu organismo y por ende obteniendo una mayor vitalidad y un mejor estado de ánimo. Respira



istockphoto.com

hondamente, con retenciones de 40 a 60 segundos a pulmón lleno, y luego exhala el aire lentamente. Repite esta operación durante siete minutos todos los días. Una vez que empieces a practicar este ejercicio, el organismo se acostumbrará al nuevo ritmo, y la próxima vez que lo realices notarás que al final de la sesión te sentirás muy relajado.

Relaja tu mente con prácticos ejercicios de control mental: En primer lugar debes relajarte en un lugar tranquilo y no olvides escuchar música muy suave. Enseguida, utiliza unos minutos para programar ideas positivas y triunfantes. Te llenará de optimismo, recobrarás la seguridad para seguir adelante y, por consiguiente, renovará tus fuerzas.

A la cocina



=



del talento de un cocinero, su propósito es crear complicidad y armonía con el alimento, al cual acompañan, quizá por esta razón es de los primeros platillos que un estudiante de cocina aprende a elaborar.

El preparar una buena salsa puede ser un elemento imprescindible de algunos platillos pero no todas se elaboran de la misma manera, su gran variedad depende de los ingredientes, sabores y texturas que se busque lograr.

Existe una fórmula general para crear cualquier tipo de salsa, consiste en elegir tres ingredientes, primero, el principal (por lo general es líquido), después, el espesante (generará textura) y por último, selecciona elementos aromáticos o condimentos como el ajo.

SALSAS (I)

En gastronomía se denomina salsa a una mezcla líquida de ingredientes fríos o calientes que tienen por objeto acompañar a un plato. La consistencia líquida o semilíquida cubre una amplia gama que puede ir desde el puré a la más líquida de un caldo. Algunos autores la definen

como un condimento líquido para los alimentos. Las salsas no solo influyen en las sensaciones del gusto y el olor, pueden ofrecer colores diversos que mejoran la apariencia de un plato y a veces orquestan diversas sensaciones al mismo tiempo.

Están consideradas como una de las grandes demostraciones