



Ca Ocachi Cualli

CENTRO DE SANACIÓN

5 Consejos para evitar el cansancio mental.



Duerme bien, procura tener un dormitorio ventilado y libre de ruidos, te sentirás mas activo y concentrado.



Cuida tu alimentación,

Mantén horarios estables de alimentos. La falta de los nutrimentos correctos priva el cerebro de energía.



Bebe agua, la deshidratación esta directamente relacionada con la fatiga mental



Realiza de 20 a 30 minutos

de ejercicio físico a diario, la actividad física libera tensiones.

Haz una pausa de 3 a 5 minutos cada 2 horas de trabajo o de actividad con gran concentración, esto ayudara a mantener tu cerebro en forma.

