

Cansament, fatiga i esgotament

El cansament que es produeix fent activitats normals és un senyal d'alarma que alguna cosa funciona malament al nostre cos. És important saber parar i descansar per no arribar a la fatiga i a l'esgotament.

Et recomanem

- Beure molta aigua (1,5 - 2 litres al dia).
- Fer 5 o 6 àpats diaris.
- L'àpat més important és l'esmorzar ja que ens ha d'aportar suficient energia per la resta del dia. Procura que sigui variat i que no hi falti vitamina C (per exemple, el suc de taronja).
- Menjar fruits secs o un làctic, a mig matí.
- Menjar fruita o torrades integrals, per berenar.



Intenta evitar

- El consum abundant de begudes estimulants i xocolata ja que poden empitjorar el cansament.
- Els sopars pesats.

Menjars que cal evitar

- Embotits.
- Formatges.
- Fumats.
- Congelats.
- Aliments precuinats.
- Conserves: olives, anxoves...
- Bosses de patates fregides i altres snacks.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem els següents aliments

- Fruits secs: les nous, ametlles, avellanes, cacauets. És recomanable menjar-ne un grapat cada dia, millor crus i sense sal.
- Verdures de fulla verda: espinacs, bledes, api, bròquil, coliflor, enciam.
- Arròs, patates, pasta, pa, llegums i cereals, ja que tots tenen la capacitat d'alliberar energia a poc a poc a mesura que el cos la necessita.
- Carn magra (amb poca grassa) de porc, de vedella, de pollastre (sense pell) i de gall d'indi.
- Fruïtes en general, com el raïm i l'albercoc.
- Gelea reial i mel.

En cas de notar cansament, fatiga o esgotament, vine a la nostra farmàcia i t'aconsellarem el complex vitamínic, natural (com pròpolis, gelea reial...) o homeopàtic més adequat per tu.

Cansament , fatiga i esgotament

Tingues cura de la teva salut