



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

Hábitos para evitar la fatiga

El cansancio puede convertirse en nuestro peor enemigo. Nos invade y nos impide desarrollar con normalidad tareas diarias. El origen de esa fatiga pueden ser causas puntuales, por lo que no habría que preocuparse mucho si finalmente esa sensación cesa. Pero en caso de que se alargue en el tiempo, entonces, la situación es más preocupante.

La energía que cada uno tiene depende de sus hábitos de vida. **Tener costumbres saludables es la mejor medicina para evitar que sufrir agotamiento mental y físico.** Algunas de las mejores recomendaciones que seguir si queremos tener un buen rendimiento son:

Practica ejercicio físico

Plantearse unos propósitos saludables es una buena manera para comenzar a desarrollar hábitos correctos contra la fatiga. **Hacer ejercicio físico aporta beneficios a largo plazo**, aunque al principio parezca que nos agota más. También fortalece la resistencia al cansancio y [ayuda a concentrarnos mejor](#).

Tener objetivos que cumplir diariamente sirve como estímulo externo para motivarnos en nuestro cada mañana. Además, el ejercicio físico esta demostrado científicamente que, **ayuda a combatir la ansiedad y es la mejor medicina contra el estrés y los malos pensamientos**. Llena la sensación de vacío que pueden ocasionarnos situaciones ...