

# Asociación '5 al día'

## **5 Consejos prácticos para recibir a la primavera**

Desde "5 al día" siempre tenemos presente la importancia de seguir unos hábitos de vida saludables, y debemos adaptar nuestro cuerpo y también nuestra alimentación a los cambios de estación.

La falta de energía, cansancio, decaimiento, el cambio de hora y la llegada de la primavera favorecen la aparición de lo que algunos llaman astenia primaveral. Desde "5 al día" queremos ofreceros algunos consejos para afrontar el cambio de estación con positivismo y buen humor.

1- Vigila tu alimentación. Es conveniente llevar una alimentación variada con presencia en cantidad y frecuencia de los grupo de alimentos de la pirámide nutricional, consumiendo al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. También debemos respetar los horarios de las comidas e intentar repartirlas en cuatro o cinco tomas al día.

Aquí tenemos algunos ejemplos de productos que podrás encontrar en tu frutería, en su punto óptimo en estos meses primaverales:

Frutas como cerezas fuente de ácido fólico o fresas ricas en vitamina C

Con respecto a las hortalizas podemos encontrar espinacas que aportan vitaminas C, E y A y minerales como el potasio, magnesio y hierro. También están de temporada los espárragos que son una buena fuente de ácido fólico.

2- Aprovecha el aire libre. Los expertos recomiendan al menos media hora de actividad física diaria. Pasear, nadar, bailar, montar en bici..., son buenas opciones al alcance de todos que se pueden practicar al aire libre, disfrutando así de las horas de luz natural.

3- Buen descanso. Es conveniente dormir al menos ocho horas para que el sueño sea reparador. También puedes practicar alguna técnica de relajación o meditación a lo largo del día que te ayudará a liberar estrés.

4- ¡Más agua! Disponer de una botella de agua en un lugar visible nos facilita tomar la cantidad necesaria. Cuando tengas sed bebe agua, es la mejor manera de estar bien hidratado. Siempre se puede complementar con infusiones o un zumo natural de frutas u hortalizas.

5- ¡Positivismo al poder! La actitud es fundamental, si piensas en positivo te rodearás de un ambiente favorable para todo lo que lleves a cabo en tu día a día.

Si sigues estos sencillos consejos, ¡podrás disfrutar de una Primavera saludable!  
¿Te apuntas?