

Esquema para vagos terminales



Estudiar supone un gran esfuerzo (¡eso lo sabemos bien los vagoadictos!). Si quieres que te cunda, vigila la dieta y la forma física.

1 Recomendaciones básicas sobre la dieta:

- Come de todo, pero de forma equilibrada.
- Convierte la comida en un momento de relax.
- Come despacio y sin hacer otras actividades.
- Evita las comidas pesadas, muy condimentadas o en mucha cantidad.
- Para seguir una dieta equilibrada, consume productos lácteos y derivados al menos cuatro veces al día; fruta, unas tres piezas cada día; verduras, por lo menos dos o tres veces por semana; carnes (mucho mejor las blancas, pollo o pavo), unas dos veces por semana; pescado, también dos veces por semana como mínimo; leguminosas y huevos, al menos dos veces a la semana; cereales, mejor en cinco dosis diarias (galletas, pan, fideos, arroz...); y azúcar, sal, aceites vegetales y grasas... en poca cantidad.

2 Qué alimentos hacen que estudiar sea más fácil:

- El trigo, el arroz, los guisantes, las lentejas, los higos y ciruelas secas, los frutos secos, los huevos, pescados y mariscos favorecen la concentración.
- Las nueces, avellanas, almendras, castañas, soja, cacao, cereales integrales, zanahorias, remolachas, espinacas, legumbres y mariscos aportan optimismo y energía.
- La levadura de cerveza ayuda a memorizar y concentrarse.
- La lecitina de soja es muy buena para la memoria.

3 Para estar en buena forma física basta con que sigas unas cuantas normas:

- Haz ejercicio con regularidad.
- Duerme siempre lo suficiente.
- Mantén hábitos regulares.
- Haz estiramientos mientras estudias. ◀

Esquema para vagos terminales



Estudiar supone un gran esfuerzo (¡eso lo sabemos bien los vagoadictos!). Si quieres que te cunda, vigila la dieta y la forma física.

1 Recomendaciones básicas sobre la dieta:

- Come de todo, pero de forma equilibrada.
- Convierte la comida en un momento de relax.
- Come despacio y sin hacer otras actividades.
- Evita las comidas pesadas, muy condimentadas o en mucha cantidad.
- Para seguir una dieta equilibrada, consume productos lácteos y derivados al menos cuatro veces al día; fruta, unas tres piezas cada día; verduras, por lo menos dos o tres veces por semana; carnes (mucho mejor las blancas, pollo o pavo), unas dos veces por semana; pescado, también dos veces por semana como mínimo; leguminosas y huevos, al menos dos veces a la semana; cereales, mejor en cinco dosis diarias (galletas, pan, fideos, arroz...); y azúcar, sal, aceites vegetales y grasas... en poca cantidad.

2 Qué alimentos hacen que estudiar sea más fácil:

- El trigo, el arroz, los guisantes, las lentejas, los higos y ciruelas secas, los frutos secos, los huevos, pescados y mariscos favorecen la concentración.
- Las nueces, avellanas, almendras, castañas, soja, cacao, cereales integrales, zanahorias, remolachas, espinacas, legumbres y mariscos aportan optimismo y energía.
- La levadura de cerveza ayuda a memorizar y concentrarse.
- La lecitina de soja es muy buena para la memoria.

3 Para estar en buena forma física basta con que sigas unas cuantas normas:

- Haz ejercicio con regularidad.
- Duerme siempre lo suficiente.
- Mantén hábitos regulares.
- Haz estiramientos mientras estudias. ◀