



## Fighting Fatigue

Do you regularly arrive at work feeling tired, groggy or run-down? To help get better sleep and be more alert during the day:

### 1. Rule out health problems

Fatigue is a common symptom of many illnesses, including diabetes, heart disease, arthritis, anemia, thyroid disease, and sleep apnea. Talk to your doctor if you feel unusually tired.

### 2. Get moving

The last thing you may feel like doing when you're tired is exercising. But many studies show that physical activity boosts energy levels.

### 3. Strike a pose

Although almost any exercise is good, yoga may be especially effective for boosting energy. After six weeks of once-a-week yoga classes, volunteers in a British study reported improvements in clear-mindedness, energy, and confidence.

### 4. Drink plenty of water

Dehydration zaps energy and impairs physical performance. "Research shows that dehydration makes it harder for athletes to complete a weight lifting workout," says Dan Judelson, PhD, at U.C. Fullerton. "It's reasonable to think that dehydration causes fatigue even for people who are just doing chores."

### 5. Get to bed early

Lack of sleep increases the risk of accidents and is one of the leading causes of daytime fatigue. The solution: Get to bed early enough for a full night's sleep

### 6. Go fish

Good for your heart, omega-3 oils may also boost alertness. According to a 2009 study by scientists at Italy's University of Siena, volunteers who took a fish oil capsule for 21 days demonstrated faster mental reaction times. They also reported feeling more vigorous.

### 7. Keep time with your body clock

Some people get a burst of energy first thing in the morning. They're often called morning larks. Night owls are people who are at their best at the end of the day. Become aware of your own circadian rhythms and schedule demanding activities when your energy levels are at their peak.

### 8. Shed extra weight

Losing extra weight can provide a powerful energy boost, says Stewart, of Johns Hopkins University. Even small reductions in body fat improve mood, vigor, and quality of life.



## La lucha contra la fatiga

¿Llega regularmente al trabajo sintiéndose cansado, aturdimiento o deteriorado? Para ayudar a dormir mejor y estar más alerta durante el día:

### 1. Eliminar los problemas de salud.

La fatiga es un síntoma común de muchas enfermedades, incluyendo diabetes, enfermedades del corazón, artritis, anemia, enfermedad de la tiroides y apnea del sueño. Hable con su médico si se siente inusualmente cansado.

### 2. Moverse.

Lo último que puede sentirse como hacer cuando estás cansado es hacer ejercicio. Pero muchos estudios muestran que la actividad física aumenta los niveles de energía.

### 3. Haga una postura.

Aunque casi cualquier ejercicio es bueno, el yoga puede ser especialmente eficaz para impulsar la energía. Después de seis semanas de clases de yoga una vez a la semana, los voluntarios en un estudio británico informaron mejoras en claridad mental, energía y confianza.

### 4. Beba mucha agua.

La deshidratación reduce la energía y perjudica el rendimiento físico. “La investigación demuestra que la deshidratación hace que sea más difícil para los atletas completar un entrenamiento de levantamiento de

pesas”, dice el doctor Judelson. “Es razonable pensar que la deshidratación causa fatiga incluso para las personas que están haciendo las tareas”.

### 5. Acérquese temprano a la cama.

La falta de sueño aumenta el riesgo de accidentes y es una de las principales causas de fatiga diurna. La solución: acostarse temprano para dormir toda la noche

### 6. Vaya a los peces.

Pez es bueno para su corazón. Los aceites omega-3 también pueden aumentar el estado de alerta.

### 7. Mantenga el tiempo con su reloj del cuerpo.

Algunas personas reciben una ráfaga de energía a primera hora de la mañana - madrugadores. Los noctámbulos son las personas que están en su mejor momento al final del día. Tomar conciencia de sus propios ritmos circadianos y programar actividades exigentes cuando sus niveles de energía están en su apogeo.

### 8. Pierda peso extra.

Perder peso extra puede proporcionar un poderoso impulso energético, dice Stewart, de la Universidad Johns Hopkins. Incluso pequeñas reducciones en la grasa corporal mejoran el estado de ánimo, el vigor y la calidad de vida