

Cómo lograr el equilibrio saludable para los emprendedores



Si eres un emprendedor a tiempo completo, entonces existe una gran posibilidad de que trabajes por cuenta propia y trabajes desde la comodidad de casa. Esta es una de las ventajas realmente grandes de este tipo de trabajo y es increíble la libertad que te puede brindar.

El problema es que realmente puedes terminar siendo demasiado libre y perder de vista algunas de rutinas saludables. Es decir, que puedes dejar de lado los hábitos que anteriormente realizabas, como el simple hecho de caminar hasta tu trabajo, ahora en la rutina de trabajar desde casa, en tu propio negocio, no vez muy necesaria salir a caminar o alimentarte de forma saludable.

¿te ha pasado esto? ¡Te encuentras despertando a las 10 am. ¡o en ocasiones más tarde todos los días y terminas trabajando toda la noche como resultado! Si quieres ser lo más productivo

posible y adicionalmente tener tiempo para disfrutar de tu vida fuera del trabajo en casa, entonces debes fijarte en una estructura más rígida con hábitos saludables.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo lograr este objetivo...

Considera la suplementación

Ciertos suplementos pueden darte un impulso masivo en el rendimiento y te permiten lograr mucho más como resultado. Uno de esos suplementos es el treonato de magnesio, una forma de magnesio que llega más fácilmente al cerebro. La razón por la que esto es tan bueno para dormir es que el magnesio puede relajar el cuerpo y también es conocido por causar somnolencia. ¡El magnesio en la leche caliente es una de las formas que te ayudara a conciliar el sueño de forma rápida y natural! También mejora el aprendizaje, ¡así que no es malo!

Regula tu temperatura

La temperatura puede ser uno de los grandes desafíos cuando se trata de dormir cómoda y plenteramente. Una forma de solucionar este problema de alguna manera es hacer que la habitación sea más fresca, ya que tendemos a dormir mejor cuando hace frío en vez de estar caliente. Otro cambio de vida es tomar un baño justo antes de ir a la cama. Esto ayudará a relajar los músculos de nuevo, así como a regular mejor la temperatura.

Usa una lámpara de luz diurna

Una luz de día es una luz que se enciende gradualmente por la mañana como un despertador. Mejor aún, la luz que estas lámparas producen es una longitud de onda más cercana a la luz producida por el sol. Esto significa que te ayudará a despertar gradualmente por la mañana y salir del estado del sueño. Mejor aún, cuando te despiertes, será liviano, lo que

te permitirá levantarte más fácilmente y reducir la cantidad de «inercia del sueño» que enfrentas.

Toma un tiempo para ti antes de dormir

Otro consejo es tomarse un tiempo antes de acostarse. Específicamente, estamos hablando de tiempo, de inactividad del trabajo y de teléfonos, computadoras y otra tecnología que crea luz. Esto también crea una luz similar a la del sol, pero en este caso, son malas noticias porque es de noche. En resumen, esto altera tu reloj biológico, lo que hace que sea más difícil conciliar el sueño, y esto empeora por el hecho de que asociamos la tecnología con el trabajo y el disparo. Evítalo y lee un libro en su lugar durante 30 minutos.