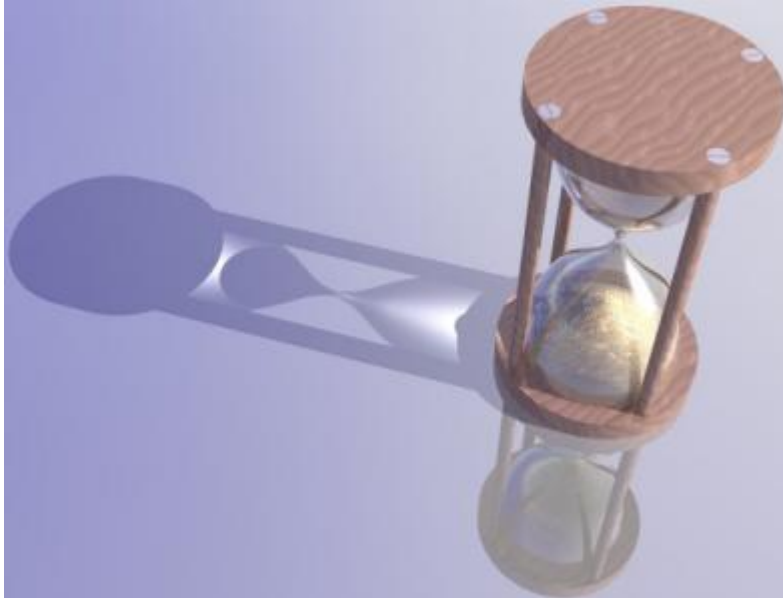




Digestión del tiempo

Empresas, 01/05/2011



Si, suena cómico, pero piénsenlo, engullimos el tiempo, no masticamos, nos falta calma y luego vienen las indigestiones.

En la gran ciudad todo se hace apresurado, el tiempo se nos atraganta pero nos esforzamos y pasa.

Si comparamos el tiempo con la comida veremos que tenemos tiempo que aporta energía, los hidratos de carbono, el que dedicamos al trabajo y actividad saludable. También estarían las verduras, ese tiempo ecológico, relajado que nos permite pasear y ver el verde, es un tiempo con mucha fibra que nos ayuda a evacuar problemas y limpiar nuestra mente. También estarían las carnes y pescados, nos dan las proteínas y grasas animales, son las actividades que nos exigen presión y esfuerzo. Además estarían los dulces, cargados de energía y sabor, aunque dañinos en exceso, serían los edulcorados tiempos de ocio pasivo que nos dedicamos a la tele, videojuegos... , al consumismo vacío en su estado más puro.

¿Que ocurriría si sólo concentráramos nuestra alimentación en aquello que nos aporta energía y se come fácil? Pues que poco a poco por exceso nos iríamos volviendo pesados y obesos, inflados por la fast food.

Curiosamente cuando nos pasamos con el trabajo, algo en principio saludable, y con las actividades que nos exigen esfuerzo, caemos directamente en la necesidad de devorar el ocio envasado, esta mezcla es explosiva y engorda nuestra mente, la hace lenta, plomiza. Como atrapados en nuestro cuerpo, y este en un ciclo irrompible de excesos.

Actualmente estamos siendo conscientes de que queremos salir de engullir tiempo basura y darle más calidad, ponerle más fibra y más verdura.

Como en la dieta mediterránea, lo importante no es comer mucho de una sola cosa sino una alimentación variada. Un tiempo rico, en todos los elementos sanos para la vida.

¡Ah! y démonos de vez en cuando tiempo para la digestión.