

Cárgate de energía para el Día de Acción de Gracias

Cárgate de energía para el Día de Acción de Gracias

Según el Departamento de Energía de los Estados Unidos, durante el Día de Acción de Gracias el consumo de energía residencial disminuye entre un cinco y un diez por ciento en comparación con cualquier otro jueves del año.

¿Qué curioso, no? ¡Este es justamente el día en que los niveles de energía familiar registran una alza increíble! Los

chicos contribuyen con sus colores y adornos favoritos para decorar la casa y disfrutan de un día completo con sus abuelos y primos. Las familias se reúnen, las mejillas se cargan de besos y cada nueva persona que entra a la casa es una excusa para estirarnos y fundirnos en fuertes abrazos. Es que este es un festejo para llenarnos de alegría, para dar gracias por el cariño que nos rodea y cargar las pilas de amor y buenas ondas.

Sigue a Jimena Gallego en su twitter para más ideas sobre cómo mantener tu energía y la de tu familia.

Si el consumo promedio de energía baja el Día de Acción de Gracias esto se debe en parte a que las familias se reúnen en un hogar disminuyendo el consumo total y que aparentemente sentarnos a comer rodeados de seres queridos y manjares nos hace revivir esos pequeños placeres de la vida cotidiana. Esto nos debería recordar que el último jueves de noviembre debe ser un día que no nos deje agotadas y que nos permita disfrutar.

Hay un sinfín de razones por las cuales esta fecha se espera con ansias; descansar un día del trabajo, quebrar un poco la monotonía de la rutina, viajar y juntarse con la familia y los amigos y sin duda una de las razones principales, dedicarse todo un día a comer libre de culpa y cargo, disfrutando de esos platillos que raramente tenemos tiempo de preparar en nuestro trajín cotidiano.



Ahorra energía

- Thinkstock LLC/Picture Quest

Si queremos un poco de energía extra para disfrutar de este emocionante día con todo, es importante tener en cuenta sencillas estrategias que pueden ayudarte y de paso darte unos mimos. Haciendo un plan detallado y cumpliéndolo en la medida de lo posible paso a paso, cuando llegue el Día de Acción de Gracias, te verás fabulosa y te lucirás frente a tus invitados.

He aquí algunos simples consejos a seguir

- Determina de antemano el menú festivo.
- Piensa en esos platillos deliciosos y únicos que prepara tu familia y asegúrate de pedirle a tus tías, primas y cuñadas que los traigan a la fiesta, haciendo una lista de antemano para que el menú sea variado, nutritivo y delicioso y a la canasta, para que todos se sientan imprescindibles y tú trabajes menos.
- Pide a algunos miembros de tu familia que traigan flores para que tu casa se vea preciosa.
- Deja que los chicos den rienda suelta a la creatividad y que te ayuden en la decoración.
- Asegúrate de que los invitados confirmen con tiempo para que puedas calcular el número necesario de cubiertos, platos, vasos y sillas.

Otra opción, es tener ayuda para la cena. En palabras de April Masini, autora del entretenido blog sobre relaciones AskApril.com, “ Muchas tiendas gourmet ofrecen paquetes especiales de comida para Acción de Gracias. Es mucho más simple y libera tiempo y energía para realizar otras actividades”.

Si te anticipas al Día de Acción de Gracias con una lista de este tipo, te podrás asegurar de que tu nivel de energía sea óptimo los días antes a esta festividad y que puedas disfrutarlo con tus seres queridos, en lugar de estar hecha un lío entre la cocina y la sala. Al fin y al cabo, si los estudios de energía han comprobado que el consumo energético disminuye en estas fechas, no seas la excepción a la regla. Llega con tu energía intacta, disfruta y déjate consentir.

Participa en el sweepstake de Quaker para tener la oportunidad de ganar \$250.

© 2013 Univision Communications Inc.

Artículo anterior

[Piscis – Jueves 24 de octubre: Poco a poco resuelves tus retos](#)

Te pueden interesar...