

Mantener tu cuerpo sano

Uno de los mayores desafíos que enfrentan la mayoría de los estudiantes universitarios es contraer una enfermedad. La mayoría de los estudiantes intentan evitar este problema, pero parece casi imposible, especialmente en los primeros 1 o 2 años como estudiante universitario. La frase más común que dicen los estudiantes/estudiantes atletas es: "Tengo un resfriado". Esto puede ser un problema de muchas maneras. Tener un resfriado o síntomas de una infección en el cuerpo deprime el cuerpo. Esto interfiere con las apretadas agendas, lo que a veces hace que te quedes en casa, descanses el cuerpo, te regeneres y te alimentes para luchar contra lo que sea que te esté deprimiendo.

Es muy importante hacerse un chequeo y mantenerse alejado de amigos y familiares para no propagar los gérmenes. Tomar medicamentos puede ayudar, pero tener un buen plan de nutrición equilibrado es extremadamente beneficioso para ayudar al cuerpo a combatir los gérmenes dañinos. La mayoría de los estudiantes/estudiantes atletas tienen problemas para quedarse en casa y no asistir a clases o practicar, pero cuando es necesario, decir sí a un día en casa y descansar puede ayudar a recuperarse más rápidamente que hacer funcionar el cuerpo demasiado y entrar en un ciclo de enfermedad. Cuida lo que es más importante y mantenerte saludable es CLAVE.

