

روش هایی ساده که می توانند انرژی تان را تقویت کنند

احساس خستگی می کنید؟ در این مقاله سعی داریم روش هایی بدون دخالت کافئین به شما آموزش دهیم تا بتوانید انرژی خود در طول روز را تقویت کنید.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، مسلماً یک روش برای همه افراد کارگر نیست، بنابراین چندین پیشنهاد را مطرح کرده ایم. شما می توانید همه آنها یا چند موردشان را مورد استفاده قرار دهید.

روز خود را با حرکات کششی آغاز کنید

دکتر سارا گاتفرید، پزشک و مربی یوگا می گوید: حرکات کششی زمانی که درست و به موقع انجام شوند می توانند به اندازه یک فنجان قهوه برایتان انرژی بخش باشند.

این ترفند دوش گرفتن را امتحان کنید

برای تقویت سریع و ساده انرژی، این ترفند امتحان شده دوش گرفتن را مورد استفاده قرار دهید: بعد از شستشو و درست قبل از اینکه از حمام بیرون بیایید به مدت ۳۰ ثانیه زیر دوش آب سرد بایستید، سپس به مدت ۳۰ ثانیه آب را گرم کنید و بعد از آن دوباره ۳۰ ثانیه آب را سرد کنید. به نظر این کار وحشتناک و زجرآور است اما مطمئن باشید به خوبی جواب می دهد.

برخیز و بدرخش

گفته می شود راه دادن نور به خانه، پس از اینکه از خواب بیدار شدید می تواند باعث شود ساعت درونی بدنمان تنظیم بماند و خوابیدن در شب را نیز ساده تر کند. اگر امروز موقع بیدار شدن از خواب، اجازه دهید نور به خانه بیاید فردا صبح وقتی از خواب بیدار می شوید احساس تازه تری خواهید داشت.

مطمئن شوید مقدار کالری دریافتی تان درست باشد

در طول مقدار زیادی کالری دریافت کنید تا هم وزن‌تان افزایش پیدا کند و هم فوق‌العاده احساس خستگی کنید. اگر مقدار کمی کالری در روز دریافت کنید به اندازه کافی مواد مغذی به بدن نرسانده‌اید که این مورد نیز باعث می‌شود خستگی بر شما چیره شود. بنابراین دریافت مقدار مناسب کالری بسیار ضروری است.

کمی مدیتیشن فعال را امتحان کنید

مدیتیشن فعال درست مانند نامش است: نوعی از ورزش است که به شما اجازه می‌دهد در حالی که ورزش می‌کنید و عرق می‌ریزید همچنان با ذهنتان مرتبط باشید. دیگر مزایای ثابت شده این نوع ورزش به ذهن و بدن انرژی می‌بخشد.

قهوه را قطع کنید

این توصیه به نظر متناقض با آنچه می‌دانیم می‌آید. دکتر سوزان آلبرس می‌گوید: آن دسته از بیمارانش که شدیدترین عادات دریافت کافئین را دارند معمولاً سخت‌ترین‌ها هستند (این مورد برای آن دسته از افرادی که میزان قهوه خود را کم یا قطع کرده‌اند کاملاً صادق است). به جای نوشیدن یک فنجان قهوه توصیه می‌شود از چای که کافئین کمتری دارد استفاده کنید.

چند حرکت ریتمیک انجام دهید

تحقیقات نشان داده رقص می‌تواند ذهنمان را هوشیار، وزنمان را پایین و زندگی مان را شاد نگه دارد.

چیزی را بو کنید که رایحه لیمویی داشته باشد

انرژی رایحه‌ای مرکباتی مانند لیمو، می‌تواند خلق و خویمان را بهبود بخشد و ذهنمان را هوشیار نگه دارد. برای دستیابی به تاثیر انرژی بخش رایحه می‌توانید از روغن طبیعی لیمو استفاده کنید و یا در ابتدای صبح، موهای خود را با شامپویی که رایحه لیمو دارد بشویید.

چند دقیقه ای را روی پله‌ها بگذرانید

با ساده‌ترین روش مقابله با خستگی عصرگاهی آشنا شوید. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۷ دانشکده پزشکی جورجیا در آمریکا، بالا و پایین رفتن از پله‌های با شدت کم می‌تواند باعث شود تنها در ۱۰ دقیقه، از حالت خسته به فوق‌العاده پرانرژی تغییر حالت دهید. حتی محققان می‌گویند این تمرین پله می‌تواند تاثیر انرژی بخش تری نسبت به کافئین داشته باشد.

با شکر خداحافظی کنید

در پی هر افزایش قندی کاهش نیز وجود دارد. نشان به آن نشان که هر موقع غذایی بسیار شیرین می خورید، درست بعد از آن احساس خستگی و نیاز به یک چرت پیدا می کنید. بهترین روش مقابله با این مشکل؟ مقدار قند مصرفی را کم کنید.

نفس بکشید

راز یک تنفس خوب و انرژی بخش؟ دکتر امیلی کیلبرد، فیزیوتراپ و نویسنده می گوید: بیرون دادن طولانی و قوی نفس می تواند خیلی کمکتان کند. سعی کنید از مسیر بینی، هوا را به داخل بکشید به اندازه چهار ثانیه نگه دارید و سپس از راه بینی به مدت چهار ثانیه بیرون دهید.

از بیرون رفتن لذت ببرید

مهم نیست هوا چگونه است، مدتی را بیرون از خانه گذراندن بسیار مهم است: بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۰، بیرون رفتن مخصوصا به جایی که طبیعت را حس کنید سطح انرژی تان را تقویت می کند و باعث می شود احساس سرزندگی کنید.

برنامه خوابتان پایدار باشد

زیاد خوابیدن در روزهای آخر هفته بسیار وسوسه برانگیز است اما تحقیقات نشان داده این کار می تواند بدتر باعث کمبود خواب شود: نداشتن برنامه ای ثابت برای خواب، باعث می شود ریتم شبانه روزی بدن از تعادل خارج شود و باعث مشکل کم خوابی و در پی آن عوارضش شود.

صبحانه ای سالم برای انرژی داشتن در کل روز میل کنید

اگر وعده صبحانه تان سرشار از فیبر باشد، علاوه بر اینکه کمک می کند در طول روز دچار هوس های غذایی نشوید می تواند انرژی تان را نیز تقویت کند. میوه ها و سبزیجات و نان های سبوس دار سرشار از فیبر هستند.

آب بدن را تامین کنید

آیا می دانستید آب، نوشیدنی انرژی زای طبیعی است؟ در تحقیقی که سال ۲۰۱۲ انجام شد محققان متوجه شدند حتی کوچک ترین کم آبی در بدن، می تواند باعث تغییر در خلق و خو و سطح تمرکز فرد شود. به همین خاطر است که باید همیشه آب بنوشید.

به پیاده روی بروید

جدای این حقیقت که پیاده روی یکی از ساده ترین ورزش ها است، دلایل زیادی در رابطه با سلامت وجود دارد که آن را دوست داشته باشید. تنها ۱۰ دقیقه پیاده روی می تواند روی خلق و خو تاثیر مثبت بگذارد و بیدارتان کند.

یک روز برای خودتان

گاهی باید به خاطر مریضی مرخصی بگیرید، حتی اگر مریض نباشید! گذراندن یک روز برای خود (کمی آفتاب بگیرید، به پیاده روی بروید و کارهایی انجام دهید که دوست دارید) شاید تنها چیزی است که برای خالی کردن ذهن، بهبود خلق و خو و همچنین افزایش انرژی به آن نیاز دارید. پس گاهی این فرصت را به خود بدهید.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰