

Если вы постоянно чувствуете усталость, то даже небольшие изменения в вашем рационе питания и ритме жизни могут изменить ситуацию в лучшую сторону.

Нет необходимости следовать всем советам одновременно, это может быть и скучно и утомительно. Попробуйте все способы и выберите наиболее подходящие в вашем случае. Итак, начнем:

1. Меняйте носки (чулки) в течение дня.

Вы не представляете, насколько свежее вы себя почувствуете. Особенно актуален этот совет для людей, которые в течение дня много ходят пешком.

2. Одна, понравившаяся вам, песня.

Если прослушать такую песню на полной мощности, станцевать или спеть под нее, другими словами, уйти в отрыв, вы не представляете, как это вас взбодрит.

3. Избавьтесь от заложенности носа.

4. Разберитесь со своими внутренними часами.

Вы должны знать, что время активности вашего организма приходится на середину утра и начало вечера, что в середине дня естественно хотеть немного вздремнуть. Старайтесь учитывать это при выполнении важных заданий и при выборе времени, когда пойти спать.

5. Съешьте кусочек шоколада.

6. Немного перекусите днем.

При этом продукты должны содержать больше белка и клетчатки и минимум сахара, например:

- Ореховая смесь;

- Нежирный йогурт;

- Смесь из орехов и сухофруктов;

- Батончик-мюсли.

7. Устройте кофейную или чайную паузу и немного поболтайте с коллегами или почитайте что-нибудь веселое в Интернете.

8. Ешьте много ягод. В них содержатся мощные антиоксиданты, которые заряжают вас энергией.

9. Носите более яркие вещи.

10. Немного вздремните.

11. Немного пофлиртуйте.

12. Зажгите ароматную палочку.

13. Вставайте и ложитесь каждый день в одно и то же время, включая выходные.

14. Пейте много воды. Обезвоживание вызывает слабость.

15. Грамотно используйте кофеин. Пейте кофе регулярно и не очень много.

16. Избегайте энергетических напитков.

Вспышка гиперактивности приводит к вспышке неактивности после того, как действие напитка проходит.

17. Не ешьте много сладкого.

Имеются в виду продукты, содержащие простые сахара (конфеты, сахар, мучное, картофель). Употребляйте овощи, фрукты, цельнозерновые, мясо, рыбу, в общем, те продукты, питательные вещества и глюкоза из которых усваиваются медленнее и поступают в ваш организм постепенно, не вызывая спадов активности.

18. Употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Это фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб, бобовые, овсянка и т.п.

19. Употребляйте в достаточном количестве витамин С.

20. Цитрусовая ароматерапия.

Кроме того, что цитрусовые богаты витамином С, их запах заряжает нас энергией, поэтому имейте в своем запасе дезодоранты, мыло или гели для душа с ароматом лимона, апельсина и грейпфрута.

21. Употребляйте в достаточном количестве витамины группы В.

Одна из важных функций данных витаминов заключается в том, что они помогают превращать глюкозу из крови в энергию.

22. Бросайте курить.

23. Играйте в игры, чтобы расслабиться.

Учтите, что это не компьютерные игры. Это различные настольные игры. В отличие от телевизора они заставляют наш мозг работать, не утомляют нас эмоционально, наоборот, рожают чувство азарта и живости.

24. Ешьте небольшими порциями, но чаще.

Это позволяет поддерживать питательные вещества в организме в более-менее

постоянном количестве, и как следствие, и энергетический уровень организма - на более-менее постоянном уровне.

25. Насладитесь чашечкой чая.

В недавнем исследовании, проведенном в Великобритании, говорится, что употребление 4-6 чашек черного чая в день снижает уровень гормона стресса в организме, поэтому черный чай может способствовать снятию стресса. Однако, если вы - убежденный сторонник зеленого чая, то можете заменить один вид чай на другой...

26. Умойтесь холодной водой или примите душ.

27. Встаньте, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

28. Приведите в порядок свое домашнее или рабочее пространство или, по крайней мере, стол.

29. Во всем ищите положительные моменты.

30. Устройте себе мини-отпуск.

Возьмите день или два и посвятите их только себе и отдыху, желательно, конечно, провести этот день, не лежа на диване перед телевизором.

31. Завтракайте плотно, обедайте легче.

Это значит, что завтрак должен вас насыщать, а не усыплять. На обед не следует есть жареную, жирную, тяжелую пищу. На ее переваривание уйдет слишком много энергии, и вы будете чувствовать сонливость.

32. Белки рулят.

Белки дают нам больше энергии и на дольше, чем жиры и некоторые углеводы.

33. Сбросьте пару лишних килограммов. Кроме легкости физической вы ощутите еще и легкость эмоциональную.

34. Слушайте любимую музыку, пока работаете. Есть одно «но»: эта музыка не должна быть деструктивной, типа тяжелого рока.

35. Займитесь спортом.

36. Боритесь со стрессом.

Иногда мы испытываем стресс по пустякам, нам стоит научиться бороться с такими видами стресса.

37. Занимайтесь сексом чаще.

В это время в вашем организме вырабатывается эндорфин, который не только улучшает

наше настроение, но и дает больше энергии.

38. Перенесите свои занятия спортом с вечера на утро.

39. Выбросьте из своего списка дел те из них, которые не доставляют вам удовольствия, не имеют большой важности, но требуют много энергии.

Возможно, вам придется смириться, что некоторые дела так и не будут никогда выполнены. Это нормально, мы не можем успеть все и везде.

40. Не пейте спиртное днем.

Будь то пиво или коктейль, алкоголь расслабляет, и весь остаток дня вы будете вялым и несобранным.

41. Немного массажа.

Снимая напряжение с мышц, вы чувствуете себя более расслабленно, а следовательно, и настроение у вас улучшается.

42. Приоденьтесь.

Красивый внешний вид может, как ни странно, дать нам особенный энергетический толчок, ощущение себя нового и красивого может сделать из вас настоящего энерджайзера. Никогда не ощущали такого – самое время попробовать!

43. Не употребляйте алкоголь, чтобы уснуть.

Алкоголь мешает организму входить в фазу глубокого сна, поэтому, то же самое количество сна, дает нам разный уровень отдыха. Ограничьте употребление алкоголя, не пытайтесь использовать его как снотворное.

44. Пройдите тест на щитовидку.

Если вы чувствуете хроническую усталость, это может быть связано с нарушением работы щитовидной железы, недостаточной выработкой одного из гормонов. Своевременное обращение к врачу поможет вам решить проблему.

45. Небольшая прогулка на свежем воздухе.

Немного солнечного света и свежего воздуха могут, поистине, творить чудеса и взбодрить вас, даже если вы не выспались.

46. Следите за давлением.

Высокое кровяное давление – это не только опасность получить инфаркт, но еще и причина плохого самочувствия и слабости.

47. Включите йогурт в свой рацион.

48. Чаще смейтесь.

49. Добавьте в занятия спортом больше кардио-упражнений.

Они заставляют кровь двигаться по жилам, и, как следствие, устраняют вялость и сонливость.

50. Займитесь йогой.

В ходе данных физических упражнений улучшаются сон и острота мышления, они помогают снять последствия стресса на наш организм.

51. Употребляйте в пищу яйца.

Они богаты белком, это отличный продукт для завтрака, так как надолго насыщает нас и отдает энергию постепенно.

52. Здоровый сон.

Для того чтобы полностью отдохнуть, нашему организму необходимо 7-8 часов сна. Если вы спите 6 или менее часов, то вы хронически не высыпаетесь. Так как все мы очень разные, и некоторым людям нужно 9 часов сна, чтобы полноценно отдохнуть, проверить себя можно следующим образом. Если вы засыпаете сразу, как только коснулись головой подушки, значит, вы не высыпаетесь. Нормальный процесс засыпания должен

происходить в течение 30 минут.

53. Женьшень.

Свойства этого растения таковы, что они формируют устойчивость организма к стрессам и дают нам энергию.

54. общайтесь с реальными людьми.

Оторвитесь от Интернета и встретьтесь с реальными людьми. Человек – это социальное существо, и ему нужно настоящее общение, чтобы чувствовать себя полным силой и энергией.

55. Поднимитесь на носочки.

Если вы чувствуете сонливость, поднимитесь и опуститесь несколько раз на носки. Это упражнение стимулирует кровообращение и поступление кислорода и глюкозы к различным органам нашего тела.