

راهکارهایی ساده و طلایی برای غلبه بر خستگی مزمن

برای غلبه بر "خستگی مزمن" می‌توانید از این دستورالعمل‌ها بهره‌مند شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، چنانچه دچار "خستگی مزمن" هستید باید در برنامه‌ها و عادات زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید و می‌توانید از دستورالعمل‌های زیر برای غلبه بر خستگی مزمن بهره‌مند شوید:

- عادات‌های خواب را تغییر داده و با مصرف گلاب به خواب عمیق بروید
- با ورزش ملایم انرژی خود را بالا ببرید
- صبح‌ها غسل را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و نوش جان کنید
- از حجم شام مصرفی خود کم کنید و این وعده را سبک‌تر مصرف کنید
- حتما کوه رفتن را تجربه کنید
- در مزاج گرم، خوردن کاهو با سکنجبین بسیار کمک‌کننده است
- در مزاج سرد از توت خشک و مویز بهره کافی ببرید
- با گرفتن ماساژهای ریلکسی به بالا بردن گردش خون در بدن و دفع سموم و رفع خستگی مزمن کمک کنید.