

چگونه از صبح تا عصر انرژی داشته باشیم؟

شادی و انرژی مسری است و زمانی که افرادی با نشاط و پر انرژی در کنار ما هستند انرژی و نشاط ما هم افزایش می یابد. افرادی که با رفتارهایشان و کلامشان به ما حس خوبی می دهند و بودن در کنار آنها برای ما لذت بخش است. پس با ما در مجله خبری پرسون همراه باشید تا با ۵ راهکار حفظ انرژی آشنا شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر سطح انرژی و نشاط ما بالا باشد بهره وری ما در کار و زندگی هم افزایش می یابد و در مسیر رسیدن به اهداف موفق تر هستیم، دلیل دیگری که نشان دهنده اهمیت پر انرژی بودن هست و بسیار هم در زندگی ما تاثیر دارد بهبود روابط ما هست. ما انسان ها همواره ترجیح می دهیم در کنار افراد مثبت و پر انرژی باشیم و از افراد بی حال و حوصله و منفی تا حد امکان دوری می کنیم. پس نشاط و انرژی بالا در شما نه تنها موجب بهتر شدن زندگی خودتان می شود بلکه باعث می شود افراد جذب شما شوند و ارتباطات گسترده تری را تجربه کنید.

غذاهای سرشار از ویتامین بخورید:

غذاهایی را انتخاب کنید که سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین هستند. پروتئین نه تنها به ترمیم ماهیچه ها کمک بلکه سوخت و ساز بدن شما را برای کمک به حفظ انرژی نیز تامین می کند. بنابراین می توانید روز خوبی را با انرژی بیشتری شروع کنید. یک اسموتی را با میوه های تازه، اسفناج و یک پیمانه پودر پروتئین برای یک میان وعده آماده کنید.

ورزش کنید:

اگر خواب در طول شب برای شما مشکل ساز است سعی کنید در طول روز فعال تر باشید. به یاد داشته باشید که ورزش می تواند اشکال مختلفی داشته باشد از پیاده روی گرفته تا رفتن به باشگاه و لذت بردن از فضای باشگاه. شما هر طور که می خواهید می توانید ورزش کنید. روزهایی را که برای ورزش مناسب هستند انتخاب کنید و تمرین خود را در تقویم یادداشت کنید تا فراموش نشود.

هیدراته بمانید:

یکی از اولین نشانه های کم آبی خستگی است. نخوردن آب در طول روز ممکن است باعث شود تا شما دچار بی حالی و سردرد شوید. برای شروع سعی کنید یک بطری آب همراه خود داشته باشید و دائم آب بنوشید. برخی از مردم آب سرد را ترجیح می دهند در حالی که برخی دیگر به تغییرات دما اهمیت نمی دهند. حتی اگر آب خالی دوست ندارید می توانید مقداری میوه تازه به آن اضافه کنید.

از خودتان مراقبت کنید:

خستگی عاطفی ممکن است برای تمامی والدین پیش بیاید. به همین دلیل باید همیشه از خودتان محافظت و مراقبت کنید. این راهی برای بهبود سلامت شما، الگو برداری از اقدامات مثبت برای خانواده و افزایش انرژی شما است.

تفریح کنید:

تحقیقات نشان می دهد که کمی نور خورشید و رفتن به طبیعت می تواند خلق و خوی و سطح انرژی شما را افزایش دهد. این تا حدی به دلیل این است که بیرون بودن می تواند سطح کورتیزول را کاهش بدهد. با این کار شب به راحتی می خوابید و دچار تفکرات بد و استرس و تنش نمی شوید. حتی می توانید خودتان را به یک فنجان قهوه دعوت کنید.

منبع: نی نی سایت