Sprawdzone sposoby na efektywną pracę w nocy

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 23, marzec 2018 09:19
Dawid Kulpa
Odsłony: 1074

Nocna zmiana, druga praca, ważny projekt – przyczyn, dla których pracujemy w nocy, jest wiele. Serwis rekrutacyjny MonsterPolska.pl przedstawia kilka sposobów, aby ta praca była bardziej efektywna.

Jedzenie posiłków

Organizm, zwłaszcza gdy pracujemy w nocy, potrzebuje regularnie dostarczanej dawki energii. Jeśli nasza nocna aktywność trwa 2-3 godziny, bo wykorzystujemy ten czas na dodatkową pracę albo kończymy ważny projekt, wówczas należy zaplanować jeden lekki posiłek. Koniecznie warto go zjeść nie później niż na godzinę przed pójściem spać. Warto zjeść coś lekkiego, a wartościowego np. sałatkę z warzywami. Należy unikać fast foodów i słodkich przekąsek z automatów. W momencie, gdy pracujemy na ośmiogodzinną zmianę, musimy zaplanować co najmniej 2-3 posiłki. W menu może znaleźć się pełnoziarniste pieczywo z dodatkami np. serem białym, chudą wędliną czy liściem sałaty. Poza tym energii dostarczy posiłek, w którym będzie chude mięso.

Napoje

Dostarczajmy sobie płynów. Jeśli zaniedbamy organizm, doprowadzimy do jego odwodnienia. Organizm nie wytrzyma w złym stanie pracy w godzinach nocnych. Pijmy mało, a często. Najwłaściwszym napojem jest woda niegazowana. Orzeźwiająco i pobudzająco działa także filiżanka zielonej herbaty.

Obudźmy mózg

Aby sprawnie pracować w czasie, gdy większość ludzi śpi, musimy obudzić nasz mózg do działania. Pomagają drobne czynności, wykonywane nieszablonowo. Warto, chociażby wyszczotkować zęby trzymając szczoteczkę z innej niż zwykle ręce. Mózg ożywi się chcąc wykonać to zadanie. Możemy też przeczytać na głos kilka stron dobrej książki. Gimnastykujmy mózg codziennie.

Żęń-szeń w tabletkach

Ten specyfik zalecają aptekarze, choć zaznaczają, że można go stosować regularnie nie dłużej niż miesiąc. Po tym czasie należy sobie zrobić przerwę. Żeń-szeń to zioło wykorzystywane w medycynie Dalekiego Wschodu od ponad czterech tysięcy lat. Jego działanie sprawia, że organizm dostaje dawkę energii zarówno do pracy fizycznej, jak i umysłowej. Polecany jest szczególnie w okresach wytężonej pracy. Z tego specyfiku powinny zrezygnować osoby mające problem z nadciśnieniem. Także osoby, które nałogowo piją kawę, nie powinny z nią łączyć tego specyfiku.

Praca bez komfortu

Jeśli dodatkowe prace wykonujemy w domu przy komputerze, koniecznie róbmy to w oświetlonym pomieszczeniu i na zdrowym, ale niezbyt relaksującym fotelu. Jeśli usiądziemy z laptopem w łóżku, przy nastrojowym świetle, realizacja projektu będzie musiała poczekać. Nim się zorientujemy oczy same się zamkną.

Zapach

Aby praca była efektywna wywietrzmy mieszkanie. Róbmy też przerwy podczas pracy. Kilka skłonów i przysiadów może pomóc w skupieniu. Orzeźwiająco na mózg działają także olejki eteryczne. Dlatego, zwłaszcza pracując poza domem, warto mieć pod ręką miętę, rozmaryn albo eukaliptusa.

Zdaniem badaczy długotrwała praca na nocne zmiany, zwłaszcza gdy nie zadbamy o odpowiednie odżywianie i kondycję fizyczną, może jednak odbić się negatywnie na naszym zdrowiu. Dlatego warto o siebie zadbać, a przede wszystkim odespać. Kilka godzin wystarczy, aby organizm się zregenerował.

Phoca PDF

Sprawdzone sposoby na efektywną pracę w nocy

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 23, marzec 2018 09:19
Dawid Kulpa
Odsłony: 1074

Źródło: monsterpolska.pl

Phoca PDF