

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, wrzesień 2017 13:41

Dawid Kulpa

Odśloni: 22864

---

Ciężko pracowaliśmy do późna w nocy kończąc ważny projekt dla szefa, czy też szykując się do wystąpienia na konferencji. Dwie, trzy godziny snu, pobudka i do pracy... Jak odzyskać siły po takiej zarwanej nocy?

Na szczęście jest kilka sprawdzonych sposobów:

### **Ruch to podstawa**

Ruch zwiększa ilość tlenu dostarczanego do krwi pobudzając komórki do działania. Rano, przynajmniej przez 5-10 minut porozciągajmy się (np. na piłce do ćwiczeń), wykonajmy zestaw prostych ćwiczeń siłowych, kilka pozycji jogi lub pobiegajmy. Aby efekt był jeszcze lepszy, przez 1-2 minuty takiego treningu oddychajmy głęboko.

### **Zjedźmy pożywne śniadanie (bogate w białko)**

Białko zawiera tyrozynę – aminokwas, który ponosi poziom dopaminy i norepinefryny w mózgu. Poprawi ono czujność i koncentrację stanowiąc jednocześnie spory zastrzyk energii. Jajka lub płatki z mlekiem na śniadanie, 10 migdałów na lunch, jogurt o obniżonej zawartości cukru na podwieczorek. To wszystko zwiększy wytrzymałość naszego organizmu i pozwoli nam dotrzeć do wieczora.

### **Słońce i świeże powietrze**

Słońce w połączeniu ze świeżym powietrzem orzeźwi nasz przepracowany, ociążały umysł i doda tak potrzebnej w tej chwili energii. Niestety, nasze mieszkania i biura często nie zapewniają nam odpowiedniej ilości światła słonecznego, toteż dzień powinniśmy rozpocząć od odsłonięcia żaluzji, otwarcia okna lub zrobienia 30-minutowego spaceru. Również w ciągu dnia starajmy się jak najwięcej wychodzić na zewnątrz. Dodatkowo, w pracy stosujmy jak najbardziej naturalne oświetlenie (światło żółte o barwie około 4100K)

### **Poranny, naprzemienny prysznic również pomoże...**

Naprzemienny prysznic (gorąco–ciepły, ciepło–chłodny, gorąco–zimny) również pozytywnie wpłynie na nasz system krążenia krwi w organizmie i sprawi, że poczujemy się „rześko”.

### **Biała herbata zdziała cuda...**

Biała herbata jest najmniej przetworzona spośród wszystkich herbat, co sprawia, że zawiera największą ilość L-teaniny – aminokwasu, który stymuluje fale mózgowe alfa do zwiększenia ogólnej koncentracji, jednocześnie działając na organizm uspokajająco. W białej herbacie znajduje się mniej kofeiny (15 mg), niż w innych rodzajach herbat (do 50 mg) i kawie (120 mg), zapewnia ona odpowiednie nawodnienie organizmu, co jest kolejnym kluczowym czynnikiem podtrzymującym energię na właściwym poziomie.

### **Przerwa od sprzętu elektronicznego**

W ciągu dnia, przynajmniej na godzinne zróbmy sobie przerwę od elektroniki i wyłączmy telefon, komputer, czy jakichkolwiek inne urządzenie elektroniczne – ta nam to dużo energii.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, wrzesień 2017 13:41

Dawid Kulpa

Odśłony: 22864

---

### **Kilkuminutowy masaż pobudzający**

Przez 3-5 minut pocierajmy mięsień między kciukiem, a palcem wskazującym. Na początku pocujemy niewielki ból, a chwilę później pobudzenie.

### **Na przyszłość zadbajmy o „higienę snu”**

Jeśli pracujemy do późna (nawet po północy), kładąc się spać musimy zwrócić szczególną uwagę na tzw. „higienę snu”. Mowa tutaj o odpowiedniej atmosferze podczas snu, która jest niezbędna do tego, byśmy rano obudzili się wypoczęci. Higiena snu dotyczy trzech obszarów: całkowitego zaciemnienia sypialni, wyregulowania temperatury na umiarkowanie chłodną (zbyt wysoka lub zbyt niska sprawią, że będziemy się często budzić) i włączenia tzw. „białego szumu” (np. cichej, relaksującej muzyki). Dzięki tym zabiegom sen będzie głębszy, a my odzyskamy siły witalne.

**Jedna lub dwie nieprzespane noce będą przyczyną zmęczenia, ale nie spowodują uszczerbku na naszym zdrowiu. Natomiast, jeżeli takie noce będą się powtarzać, z pewnością obije się to na naszym zdrowiu!**