

Sposoby na popołudniowy spadek formy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 19, styczeń 2019 12:15

Dawid Kulpa

Odśłony: 2191

Popołudniowy spadek formy zwykle przytrafia się około godziny trzynastej. Wracamy z obiadu, posiłku zwanego także lunchem, siadamy przed monitorem i marzymy tylko o tym... by uciąć sobie drzemkę. W biurze nie ma jednak na to warunków. Eksperci portalu *InfoPraca.pl* radzą jak pokonać popołudniowe zmęczenie bądź nawet do niego nie dopuścić.

Nie objadaj się produktami o wysokim indeksie glikemicznym

To wysoki poziom glukozy we krwi i jej nagłe obniżenie powoduje spadek formy i senność. W porze obiadowej zamiast obfitego posiłku zakończonego deserem wybierz te produkty, które stopniowo uwalniają energię (czyli mają niski indeks glikemiczny). Dzięki temu nie odczujesz nagłego odpływu energii po zakończeniu jedzenia.

Pij sporo wody

Woda pozwala Ci otrzymać zastrzyk energii i pomaga pozbyć się uczucia przepełnienia bądź bólu głowy. To świetny sposób, by nie dać się popołudniowemu spleenowi (czyli przygnębieniu i złości).

Idź na spacer, zrób coś aktywnego

Wbrew pozorom, aktywność fizyczna wcale nie spowoduje, że zechce się nam bardziej spać, bo będziemy zmęczeni. Wprost przeciwnie. Dzięki temu, że jesteśmy w ruchu, dodamy sobie witalności i energii. Jeśli w pobliżu biura znajduje się park czy miła dla oka alejka – idź na spacer. Jeśli masz w pobliżu siłownię, możesz na 30 minut iść na spinning bądź bieżnię.

Zaplanuj ekscytujące zadanie

Wśród stosu monotonnych rzeczy do zrobienia masz coś, co naprawdę sprawia Ci przyjemność? Zaplanuj to na wykonanie właśnie wtedy, kiedy odczuwasz spadek formy. Będzie Ci się bardziej chciało i są szanse, że dzięki temu pokonasz popołudniową senność.

Źródło: infopraca.pl