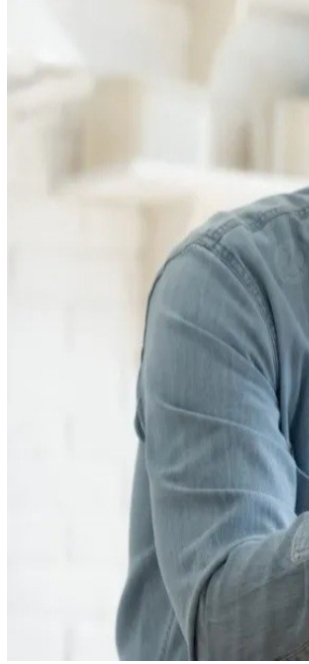


ارفع طاقتك الآن... حلول سريعة لمقاومة التعب والإجهاد



يعاني الكثيرون من الشعور بالإجهاد والإرهاق طوال الوقت بسبب ضغوط الحياة، أو ضغوط العمل اليومية.

وقال موقع «ويب ماد» إنك عندما تشعر بانخفاض طاقتك، لا تلجأ إلى قطعة حلوى أو فنجان قهوة أو مشروب طاقة لرفع معنوياتك، فقد يمنحك السكر والكافيين دفعة فورية من النشاط، ولكن بعد زوال هذه النشوة السريعة، ستشعر بالإرهاق والتعب أكثر، وأضاف أنك تحتاج إلى حل دائم للتخلص من الكسل.

وقدم 10 طرق لمكافحة التعب تمنحك شعوراً بالانتعاش والنشاط.

تناول وجبة الإفطار:

يشعر الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار كل صباح بتعب وإجهاد أقل مقارنةً بمن يتخطونها، فالأطعمة الغنية بالألياف، مثل دقيق الشوفان الساخن، تبقى معك لفترة أطول من تناول كعكة أو معجنات حلوة.

مع مرور اليوم، ستمنعك هذه الأطعمة من الشعور بالجوع الذي قد يؤدي إلى انخفاض طاقتك.

مارس اليوغا :

وجدت بعض الدراسات أن اليوغا، التي تعتمد على وضعيات مختلفة وتنفس عميق لممارسة الرياضة والتأمل، يمكن أن تكون علاجاً ممتازاً للإرهاق.

غنِّ أغنيتك المفضلة :

يمنحك الغناء شعوراً بالنشوة، بينما يُقلل من مستويات هرمونات التوتر في جسمك لذا، خذ فرشاة شعر، وشغِّل أغنيتك المفضلة، وانغمس في الغناء.

وإذا كنت في العمل ولا ترغب في مواجهة نظرات زملاء العمل المُستهجنة، فقد ترغب في تأجيل الغناء إلى السيارة.

اشرب بعض الماء :

قد يُشعرك الجفاف بالإرهاق والتعب.

وليس عليك بالضرورة اتباع قاعدة «ثمانية أكواب يومياً»، ولكنك تحتاج إلى شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على رطوبة جسمك.

يمكنك معرفة أنك مُرطب جيداً عندما لا تشعر بالعطش ويكون لون بولك فاتحاً.

وحاول الذهاب إلى الثلجة أو مُبرد الماء لإعادة تعبئته كل بضع ساعات سيساعدك المشي أيضاً على الاستيقاظ.

تناول أطعمة صحية :

تناول كمية قليلة من اللوز أو الفول السوداني، فهما غنيان بالمغنيسيوم وحمض الفوليك.

وهذه العناصر الغذائية ضرورية للطاقة وإنتاج الخلايا ونقص هذه العناصر الغذائية في جسمك قد يجعلك تشعر بالتعب.

تناول عود قرفة:

يقول البعض إن مجرد نفحة من هذه التوابل العطرية يمكن أن تقلل التعب وتجعلهم يشعرون بمزيد من اليقظة.

ألا تجد قرفة في متناول يدك؟ تناول حبة نعناع من حقيبتك فرائحة النعناع الحلوة تُعد مكافحاً آخر للتعب لدى بعض الناس.

تحرك:

ممارسة الرياضة تعزز الطاقة، لأنه كلما مارستها يتدفق الدم الغني بالأكسجين عبر جسمك إلى قلبك وعضلاتك ودماغك.

وممارسة الرياضة بانتظام في يومك، حتى لو لم يكن لديك سوى 10 دقائق في كل مرة، ستساعد في الحفاظ على مستويات طاقتك في أعلى مستوياتها.

وتحرك كلما سنحت لك الفرصة، حتى لو كان ذلك مجرد المشي في دوائر أثناء التحدث على الهاتف.

دع أشعة الشمس تدخل:

تشير الأبحاث إلى أن بضع دقائق فقط من المشي في الخارج في يوم دافئ وصافٍ قد تُحسِّن المزاج والذاكرة والقدرة على استيعاب معلومات جديدة بل إن الخروج يُحسِّن ثقتك بنفسك وإذا لم تستطع الخروج إطلاقاً، فافتح الستائر على الأقل.

تناول وجبة خفيفة:

يحتاج دماغك إلى وقود ليعمل بأفضل حالاته.

وعندما ينخفض مستوى السكر في الدم، يبدأ عقلك بالعمل بكامل طاقته، وستشعر بالتشوش نتيجة لذلك. لذا، إذا بدأ رأسك بالانحناء، فتناول وجبة خفيفة تُعطيك طاقة كافية لتمضية بقية فترة ما بعد الظهر.

والوجبات الخفيفة التي تجمع بين البروتين والكربوهيدرات بطيئة الاحتراق مثل الموز وزبدة الفول السوداني، هي الأفضل للحفاظ على مستويات السكر في الدم على المدى الطويل.

اقض وقتاً ممتعاً مع أصدقاء مُتفائلين؛

المشاعر مُعدية بشكل مدهش يمكن للأشخاص السلبيين والمحيطين باستمرار أن يستنزفوا طاقتك، بينما يمكن لأولئك الذين يكونون دائماً مُتفائلين ومتحمسين أن يمنحوك دفعة معنوية حقيقية.