

Enerjinizi Artırmak İçin 23 Öneri

– Ülkü AHİSKA · 23 Temmuz 2017

1 Cardiff Üniversitesi'deki araştırmaya göre her gün 40 gr. buğday mısır vb. lifleri almalısınız. Çünkü bu tür lifler enerjiyi arttırıyor ve stresi azaltıyor.

2 Sabahları duş alırken bir soğuk, bir sıcak duş alın. Önce ılık bir suyun altında durun. Ardından suyun sıcaklığıyla oynayın. Ancak başınızı suyun altına sokmamaya dikkat edin. 5 - 6 dakika bunu tekrarlıyorsanız, çıktığınızda kendinizi daha rahatlamış hissedeceksiniz.3 Yapılan araştırmalara göre her dört kadından birinde demir seviyesinin düşük olduğu belirlenmiş. Bu da yorgunluk ve halsizlik yaratır. Bu yüzden daha fazla demir içeren yeşil sebze, kurutulmuş meyve ve tahıl gevreklerinden bolca tüketmelisiniz.

4 Daha bol balık, tavuk, peynir, fasulye ve yumurta yemelisiniz... Çünkü vücut için gerekli Omega 3 bu besinlerde bulunuyor. Balık tüketmek aynı zamanda vücudun serotonin salgılamasını sağlıyor. Bu hormon da beyindeki mutluluk merkezini aktif hale geçiriyor.

5 Günde 2 ya da 3 litre su içmelisiniz... Harvard Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre bu oranlarda su içmek dayanıklılığı arttırıyor, stresin azalmasına yardımcı oluyor. Ancak aklınızda bulunsun; fazlası da zararlı...

6 Dik durun. Kambur durmak kasların hızlı çalışarak, yorulmasına sebep olur. Nefes almanızı zorlaştırır. Dik konumdayken daha rahat nefes alınır, oksijen akciğerlere dolar ve böylece kanın daha rahat dolaşması sağlanır...

7 Yapılan araştırmalara göre en sevdiğiniz müzikleri dinlemek stresi hafifletiyor ve yorgunlukla daha rahat savaşmanızı sağlıyor. Bu yüzden hemen bir ipod edinin ve yürürken, çalışırken, iş yaparken müzik dinlemeyi ihmal etmeyin...

8 Dışarı çıkın. Sabah kalkınca yapacağınız ilk işiniz dışarı çıkmak olsun. Amerikalı bilimadamları doğal ışığın beyni harekete geçirdiğini ve serotonin salgılamasına yardımcı olduğunu söylüyor. Bu da mutluluğunuzu arttıracaktır.

9 Mutlaka gün içerisinde şekerleme yapın... Amerika'daki beyin sağlığı araştırmacılarına göre, 30 dakikalık kısa bir uyku bile insanların performansını olumlu yönde etkiliyor. Çalışırken kısa da olsa gözlerinizi kapatıp biraz dinlenin...

10 Vücudunuzun asit oranını dengelemeniz gerekir. Gereğinden fazla şekerli yiyecekler ve peynir aside sebep olur ve enerjiyi emer. Bu yüzden sebze ve meyve salatalarını bolca tüketin.

11 Doktorlar hayatınızdaki iyi şeyleri hatırlamanız için sizi mutlu eden şeyleri bir deftere yazmanızı öneriyor. Bunları okudukça, sizi neyin mutlu ettiğini daha iyi

12 Düzenli yemek yiyin. Yemekler arasındaki uzun aralıklar şekerin düşmesine, dolayısıyla enerjinizin azalmasına neden olur. Günde üç kez mutlaka yemek yiyin. Gün içerisinde muz, fındık, yoğurt yemek ideal...

13 Kaslarınızı hissederek enerji sağlayın. Mesela iki elinizi göğüs hizasında birleştirin ve birbirine doğru itin. Ardından başınızın üstüne kaldırın ve bunu 5-10 defa tekrarlayın.

14 Güne iyi bir kahvaltıyla başlayın. Süt, 150 gr. yoğurt, 1 muz, tereyağ, bal, fındık ve cevizi karıştırıp yiyebilirsiniz. Bu karışım güne zinde başlamak isteyenler için ideal bir karışım.

15 Nefes alıp vermenin önemini mutlaka kavrayın. Derin nefes alıp vermek, nefes yolunuzu açacak ve daha çok enerji almanızı sağlayacaktır. Her saat üç ya da dört kez derin nefes alıp verin...

16 Cep telefonunuzu kapatın... Bırakın günün birkaç saati kimse size ulaşmasın. Gerekli olduğunda iş ve aileniz için kullanın...

17 Düzenli olun. Dağınıklık sizi strese sokacaktır. Gereksiz yere panik yaparsanız, bu stresle işleriniz yolunda gitmeyecektir. Bu kaosu yaşayıp stresinizi arttırmayın...

18 Adımlarınızı arttırın. Daha fazla yürüyüş yapın, bol bol merdiven çıkın. Olabildiğince hareketli olmaya özen gösterirseniz, kanın hızlı hareket etmesini, kaslara ve organlara giden oksijenin artmasını sağlarsınız. Bu da sizi rahatlatacaktır.

19 Magnezyum almaya dikkat edin. Sebzelerde, fındıkta ve tahıllı ekmeklerde bulunan bu vitamin size zindelik kazandıracaktır.

20 Yiyeceklerdeki enerjinin hızlı emilimini sağlayan Co-enzimQ10, vücudun ürettiği antioksidandır. Bu enzimin oluşmasını sağlayan yiyecekler de brokoli, kahverengi şeker, kepekli ürünler, soya ve fındıktır.

21 Çok kafein ve alkol uykuyu engeller ve enerji veren B vitaminini emer. Haftada birkaç kez 1 ya da 2 kadeh şarabı geçmemeye, çay ve kahve tüketimini de en aza indirmeye özen gösterin.

22 Bilgisayarla çalışırken mutlaka aralar verin. Japon araştırmacılar, bilgisayar önünde çok oturan insanlarda endişeli olma halinin arttığını, gözlerde problem yaşandığını ve beden ağrılarının çoğaldığını söylüyor.

23 Ve son olarak beyinsel anlamda rahatlamak ve yenilenmek için kendinize 20 dakika ayırın ve şunları yapmaya çalışın...İlık, sessiz bir yerde oturun ya da uzanın. Üzerinizde rahat kıyafetleriniz olsun ve gözlerinizi kapatın. n Nefes alışverişinize odaklanın ve nefesinizin rahat olmasını sağlayın. n Kendinizi nehir kenarında, yeşil çimenlerin üzerinde düşünün. Güneş parlıyor, kuşlar cıvıldıyor ve siz suyun akışını duyuyorsunuz. n Suyun içinde ayağa kalkıyor, yüzünüzü güneşe dönüyorsunuz. Güneşin sizi enerjiyle doldurduğunu hissediyorsunuz. Derin bir nefes alıp, bu enerjinin içinize işlemlerini sağlıyorsunuz. n Vücudunuzun ve düşüncelerinizin pozitif dönüşümünü hissettiğinizde yavaşça gözlerinizi açıyorsunuz...

Değerli okurlarım.

Sağlık sorunlarım nedeniyle bir süre sizlerden ayrı kaldım.Hepinize sağlıklı huzurlu mutlu günler diliyorum.Selam sevgi saygılar