

ΥΓΕΙΑ

Αισθάνεστε ατονία; 9 τρόποι για να αυξήσετε την ενέργειά σας φυσικά

Με μια γρήγορη ματιά στα ράφια των φαρμακείων, θα βρείτε πλήθος χαπιών, βιταμινών και βοτάνων που υπόσχονται καλύτερη διάθεση, ευεξία και κυρίως ενέργεια.

Δυστυχώς, όμως, για εμάς δεν υπάρχει τίποτα που να μας διαβεβαιώνει ότι όλα αυτά τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν πράγματι να ωθήσουν και πάλι τα επίπεδα ενέργειας που συχνά όλο και μειώνονται. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν ανέξοδοι και εγγυημένα ασφαλείς τρόποι που θα καταπολεμήσουν την ατονία και είναι πιο εύκολοι από όσο φανταζόμαστε.

Διαχείριση του άγχους

Τα αυξημένα επίπεδα του στρες και τα, κατά συνέπεια, συναισθήματα που αυτά μας προκαλούν απορροφούν μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Η συζήτηση με ένα φίλο, ένας περίπατος στην γειτονιά ή μισή ώρα καθημερινής άσκησης μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό.

Ελάφρυνση των υποχρεώσεων

Παρότι κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα εφικτό, οφείλουμε να ιεραρχούμε τις υποχρεώσεις μας – τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα. Άλλωστε, ο αυξημένος φόρτος εργασίας και η πίεση που αυτός μας δημιουργεί είναι ο no1 παράγοντας κόπωσης και συνεπώς, μείωσης της ενέργειας.

Άσκηση

Πέρα από την αύξηση της οξυγόνωσης των κυττάρων, η γυμναστική υπόσχεται ευεξία και αρμονία – υπόσχεση που πάντοτε «κρατάει». Ας μην ξεχνάμε ότι στο τέλος μιας ημέρας που έχουμε γυμναστεί, ο ύπνος είναι ιδιαίτερα ήρεμος και ξεκούρατος πυροδοτώντας την ενέργεια το επόμενο πρωί.

Αποφυγή καπνίσματος

Μπορεί μέχρι τώρα να γνωρίζαμε τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό, αυτό που δεν είχαμε τονίσει, όμως, ήταν η ικανότητα της νικοτίνης να προκαλεί αυπνία. Κατά συνέπεια, η μέρα που ξεκινάει χωρίς να έχει εφοδιαστεί με έναν καλό ύπνο θα είναι εξίσου άτονη.

Σωστός ύπνος

Ο όρος «σωστός» στην προκειμένη δεν υποδηλώνει την υπέρβαση ενός ολοκληρωμένου 8ωρου αλλά την



μέγιστη δυνατή ξεκούραση κατά την διάρκειά του. Τα κλειστά φώτα και η καθαριότητα του χώρου θα συμβάλλουν σε αυτό.

Ισορροπημένη διατροφή

Στην προκειμένη η ισορροπημένη διατροφή αναφέρεται σε μικρά και συχνά γεύματα από υγιεινά σνακ που θα εφοδιάσουν τον εγκέφαλο με όλα τα απαραίτητα στοιχεία και θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να αποδίδει τα μέγιστα.

Κατανάλωση καφέ

Και ενώ σε άλλες περιπτώσεις συστήνεται η μείωση της πρόσληψης του καφέ, στην περίπτωση της ενέργειας η καφεΐνη μπορεί να βοηθήσει. Βέβαια, θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή αφού μετά από κάποια ώρα μπορεί να προκαλέσει αυπνία.

Περιορισμός αλκοόλ

Η ψυχική και σωματική πρεμία που προσφέρει το αλκοόλ αποτελεί συνέπεια της μείωσης του ρυθμού μετάδοσης των μηνυμάτων μεταξύ των νευρικών (εγκεφαλικών) κυττάρων. Η επιβράδυνση των μηνυμάτων αυτών μπορεί να επιφέρει το συναίσθημα της ατονίας που νιώθουμε.

Πρόσληψη νερού

Το πιο οικονομικό αγαθό είναι και αυτό με την μεγαλύτερη επίδραση στην ενέργειά μας. Το θαυματούργο νερό, πέρα από τα τόσα καλά που μας προσφέρει, συμβάλλει και στην αύξηση των επιπέδων της ενέργειας.

Η άσκηση που σε τονώνει περισσότερο από την καφεΐνη!

Η άσκηση που σε τονώνει περισσότερο από την καφεΐνη!

Ο καφές και τα ροφήματα με καφεΐνη βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των επιλογών όταν αναζητάμε κάτι να μας τονώσει και να μας δώσει ενέργεια.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια των ΗΠΑ ωστόσο, μπορείτε να κάνετε κάτι διαφορετικό και πολύ πιο αποτελεσματικό για τόνωση και αναζωογόνηση.

Οι ειδικοί μελέτησαν φοιτήτρι-

ες που δήλωσαν ότι έπασχαν από χρόνια έλλειψη ύπνου. Συγκεκριμένα κοιμούσαν λιγότερο από 6 ώρες κάθε βράδυ.

Αφού υποβλήθηκαν σε σχετικά τεστ, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει κάτι πιο ισχυρό για την αναζωογόνηση και την ενίσχυση της ενέργειας από την καφεΐνη και αυτό είναι να ανεβοκατεβαίνει κάποιος τις σκάλες επί 10 λεπτά.

Οι συμμετέχουσες είτε κατανάλωσαν κάψουλες που περιείχαν καφεΐνη, είτε placebo, είτε περνούσαν

10 λεπτά ανεβοκατεβαίνοντας τις σκάλες -περίπου 30 ορόφους συνολικά- με χαμηλής έντασης ρυθμό.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το να κάνει κάποιος αυτή την απλή άσκηση του παρέχει ενέργεια που ισοδυναμεί με όση θα είχε αν κατανάλωνε 50 mg καφεΐνης.

Με την άσκηση όμως οι εθελόντριες αισθάνονταν περισσότερη ενέργεια και το αποτέλεσμα ήταν άμεσο, ενώ με τα 50 mg καφεΐνης δεν παρατηρήθηκε τόσο μεγάλη επίδραση.

17 συμβουλές για να γίνει η διατροφή σας υγιεινή...



Γράφει ο συνεργάτης μας διαιτολόγος και σεφ, Άρης Χατζηγεωργίου

(συνέχεια από προηγούμενη εβδομάδα)

Κανόνας 9: Μην παραλείπετε το πρωινό

Πολλοί άνθρωποι παραλείπουν το πρωινό επειδή σκέφτονται ότι θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος. Στην πραγματικότητα, έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ελέγξουν το βάρος τους, είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Ένα υγιεινό πρωινό είναι σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, και παρέχει μερικές από τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που χρειαζόμαστε για καλή υγεία. Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και φρούτα κομμένα σε φέτες είναι ένα νόστιμο και θρεπτικό πρωινό. Τέλος, ένα καλό πρωινό, θα εφοδιάσει τον οργανισμό σας με την απαραίτητη ενέργεια, ώστε να αποφύγετε τα μετέπειτα τσιμπολογήματα.

Κανόνας 10: Διατηρήστε ένα υγιές βάρος

Ισορροπήστε την ποσότητα τροφής που καταναλώνετε, με την ποσότητα της άσκησης και της δραστηριότητας που κάνετε, για να διατηρήσετε το κατάλληλο βάρος σώματος. Το πλεόνασμα της ενέργειας αν δεν καταναλωθεί θα αποθηκευτεί από τον οργανισμό με την μορφή του λίπους. Είναι πλέον γνωστό πως αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι μπορεί να έχετε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης τύπου 2, ορισμένες μορφές καρκίνου, καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Στοχεύστε να μειώσετε τις τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη, και να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Μην ξεχνάτε ότι το αλκοόλ έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, έτσι η μείωσή του μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε το βάρος σας. Η κίνηση και η άσκηση θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε και να διατηρήσετε μια καλή φυσική κατάσταση. Ιδανικά, η φυσική σας δραστηριότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό αερόβιας άσκησης και ασκήσεις με αντιστάσεις.