

Υγεία / Διατροφή

Τροφές για να ανακτήσετε την ενέργειά σας



Αν ξυπνάτε κουρασμένοι, δυσκολεύεστε να ανταποκριθείτε στις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις ή το πρώτο πράγμα που κάνετε όταν επιστρέψετε από τη δουλειά, είναι να βουλιάξετε στον καναπέ, μάλλον έχετε... στερήσει από ενέργεια.

Πριν αρχίσετε να πίνετε τον ένα καφέ μετά τον άλλο, αναζητήστε υγιεινές τροφές που θα σας βοηθήσουν με αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειας με φυσικό τρόπο.

Νερό με λεμόνι: Η προσθήκη χυμού λεμονιού στο νερό, το «μεταμορφώνει» σε ενεργειακό ποτό με ηλεκτρολύτες απαραίτητους για τα κύτταρα που παράγουν ενέργεια. Η καλή ενυδάτωση αποτελεί γενικά σημαντική προϋπόθεση για την καλή διάθεση. Μελέτη του 2018 διαπίστωσε ότι ακόμη και η ήπια αφυδάτωση, επιβραδύνει τις κινητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Φρέσκα φρούτα: Τα φυσικά σάκχαρα αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ενέργειας, ενώ σε συνδυασμό με την υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, διατηρούν σταθερά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Μαύρη σοκολάτα: Περιέχει θεοβρωμίνη, μια διεγερτική ουσία παρόμοια με την καφεΐνη, που ενισχύει την ενέργεια και ανεβάζει τη διάθεση.

Ξηροί καρποί: Τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια, είναι πλούσια σε μαγνήσιο, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στη μετατροπή των σακχάρων σε ενέργεια. Περιέχουν επίσης φυτικές ίνες που σταθεροποιούν το σάκχαρο αίματος και πρωτεΐνες και λιπαρά που προκαλούν κορεσμό.

Δημητριακά ολικής άλεσης: Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και προλαμβάνουν την απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

Σπαράγγια: Είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που στηρίζουν φυσικά τα επίπεδα ενέργειας μέσω της μετατροπής των υδατανθράκων σε ενέργεια (γλυκόζη), αλλά και φυτικές ίνες.

Ξυνολάχανο: Λόγω της ζύμωσης που έχει υποστεί, είναι πλούσιο σε προβιοτικά, τα οποία ωφελούν το πεπτικό, το οποίο χρησιμοποιεί λιγότερη ενέργεια για τη διάσπαση των τροφών.

Καστανό ρύζι: Είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, το οποίο βοηθά το σώμα σας να παράγει ενέργεια από πρωτεΐνες και υδατάνθρακες.

Σπανάκι: Είναι πλούσιο σε σίδηρο, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη σταθεροποίηση των επιπέδων ενέργειας. Όταν σας λείπει σίδηρος, τα ερυθρά αιμοσφαίρια δεν παράγουν την ουσία που χρειάζεται ο οργανισμός για τη μεταφορά οξυγόνου στους μυς, τα όργανα και τους άλλους ιστούς.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ο Άρης στις 15.09 θα περάσει στο ζώδιο του Ζυγού και θα ασχοληθείτε με σχέσεις και συνεργασίες ωστόσο ίσως να υπάρξουν και αρκετές εντάσεις και θα πρέπει να γίνετε περισσότερο διαλλακτικοί.Στις 17.09 το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου μπορεί να φέρει εμπόδια σε κάποια οικονομικά σχέδιά σας ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να έχετε θετικά αποτελέσματα και καταξίωση στην εργασία σας .

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου μπορεί να φέρει πιέσεις και ακυρώσεις σε κάποιες συνεργασίες σας αλλά και σε οικογενειακά και επαγγελματικά.Ωστόσο το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα την ίδια ημέρα θα ευνοήσει αρκετούς από εσάς στην επιτυχία κάποιων σχεδίων σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Σκορπιό και θα έχετε την τάση να τακτοποιήσετε θέματα οικονομικά ωστόσο ίσως γύρω στις 17.09 να πιεστείτε από κάποιο εμπόδιο.Την ίδια ημέρα ωστόσο το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε θέματα σπιτιού.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Στις 17.09 το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου μπορεί να σας βάλει κάποιους περιορισμούς ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας ευνοήσει με μια σημαντική γνωριμία ή συνεργασία.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Αφροδίτη θα έχει περάσει στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 4ο σας οίκο και θα σας απασχολήσουν και πάλι θέματα οικογενειακά και επαγγελματικά ενώ το τετράγωνο της Αφροδίτης με τον Κρόνο στις 17.09 ίσως σας πιέσει με σχέσεις και συνεργασίες. Την ίδια ημέρα ωστόσο το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα ευνοήσει κάποιους από εσάς σε ένα οικονομικό θέμα ή θα έχετε μια σημαντική οικονομική στήριξη από κάποιο άτομο.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Σκορπιό και θα ευνοεί την επικοινωνία σας ενώ ο Άρης θα περάσει στον Ζυγό στις 15.09 και θα έχετε αρκετά έσοδα αλλά και έξοδα.Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 17.09 ίσως σας περιορίσει αρκετά ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας δώσει επιτυχία σε ένα δημιουργικό σας σχέδιο.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η αντίθεση Ήλιου-Ποσειδώνα από την αρχή της εβδομάδας ίσως σας κάνει κάπως αναβλητικούς σε κάποιους στόχους σας ενώ ίσως να νιώσετε και ψυχολογικά κουρασμένοι ωστόσο από τις 17.09 θα έχετε κάποια θετικά νέα σε σχέση με την οικογένεια ή το σπίτι σας.Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου την ίδια ημέρα θα σας πιέσει με υποχρεώσεις οικονομικές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 17.09 θα σας πιέσει ξανά με επαγγελματικά,οικογενειακά ,σχέσεις και συνεργάτες ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας προσφέρει σημαντική βοήθεια από ένα ισχυρό πρόσωπο.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 17.09 μπορεί να σας πιέσει σε συζητήσεις με φίλους ή συναδέλφους για οικονομικά ή τον τρόπο επικοινωνίας σας.Ωστόσο το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα την ίδια ημέρα που θα επηρεάσει και το τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει ικανοποίηση σε θέματα οικονομικά αλλά και επαγγελματικά.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Στις 17.09 το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου θα σας πιέσει σε οικονομικά ή συναισθηματικά θέματα ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα σας δώσει προσωπική ικανοποίηση σε κάποιους στόχους σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 17.09 ίσως να σας πιέσει σε επαγγελματικά ζητήματα ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα ίσως σας φέρει μυστικά έσοδα αλλά και στήριξη από ένα συνεργάτη σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 17.09 θα σας περιορίσει αρκετά ψυχολογικά σχετικά με κάποιους στόχους σας ή φιλικά σας πρόσωπα. Την ίδια ημέρα όμως το τρίγωνο Ήλιου-Πλούτωνα θα ευνοήσει κάποιους από εσάς που θα έχετε σημαντική στήριξη στα σχέδιά σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

2	8	5	1	7	4	6	3	9	8	2	4	3	2	8	6	7	9	5	1	4	6	8	3	2	4	1	5	9	7	8	6	9	5											
1	7	4	6	9	3	5	2	8	7	1	9	5	1	9	3	4	2	6	8	7	5	9	7	8	6	4	2	3	1	9	5	8	7	7	8	6	4	2	3	1	9	5	8	7
9	6	3	8	5	2	7	1	4	8	6	9	4	3	2	5	7	8	6	9	1	5	3	4	3	2	5	9	1	6	7	8	9	5	4	3	2	5	9	1	6	7	8	9	5
8	5	9	3	6	1	4	7	2	5	8	6	1	9	5	7	4	3	2	8	6	7	9	1	9	5	6	8	7	4	3	2	1	9	1	9	5	6	8	7	4	3	2	1	9
7	1	4	7	2	5	8	6	9	3	5	1	4	7	2	5	8	6	9	3	5	1	4	6	7	8	9	5	1	4	3	2	6	7	6	7	8	9	5	1	4	3	2	6	7
6	3	8	5	2	7	1	4	9	6	3	5	1	4	7	2	5	8	6	9	3	5	1	4	3	2	5	9	1	6	7	8	9	5	4	3	2	5	9	1	6	7	8	9	5
5	2	8	6	9	3	7	1	4	5	2	8	6	9	3	7	1	4	5	2	8	6	9	2	4	3	6	8	7	5	1	9	8	6	2	4	3	6	8	7	5	1	9	8	6
4	7	1	9	5	3	6	8	2	4	7	1	4	7	2	5	8	6	9	3	5	1	4	8	6	7	3	4	2	9	5	1	8	6	8	6	7	3	4	2	9	5	1	8	6
3	5	1	8	2	9	6	4	7	3	5	1	8	2	9	6	4	7	3	5	1	8	2	3	4	2	9	5	1	8	6	7	3	4	3	4	2	9	5	1	8	6	7	3	4
2	8	5	1	7	4	6	3	9	8	2	4	3	2	5	9	1	6	7	8	9	5	3	8	6	7	3	4	2	9	5	1	8	6	8	6	7	3	4	2	9	5	1	8	6