

Υγεία / Διατροφή

Ξυπνάτε κουρασμένοι; Πώς θα αναπληρώσετε τα αποθέματα ενέργειας



Εάν ξυπνάτε κουρασμένοι και μετά από λίγες ώρες δουλειάς αδυνατείτε να συγκεντρωθείτε, η τρίτη κούπα καφέ δεν είναι η λύση.

Η κόπωση μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη ύπνου, συχνά όμως σχετίζεται και με τον τρόπο που ξεκινάτε τη μέρα σας. Δείτε παρακάτω τις συμβουλές των ειδικών για να έχετε τη μέγιστη ενέργεια το πρωί:

Καταργήστε το εκνευριστικό ξυπνητήρι. Σηκωθείτε από το κρεβάτι και κινηθείτε στο ρυθμό της μουσικής, κάντε μερικές ασκήσεις και διατάσεις. Μπορείτε να πιείτε λεμόνι με νερό, ένα ρόφημα που θα σας ενυδατώσει και θα καθαρίσει τον οργανισμό σας.

Φάτε καλό πρωινό. Η ισορροπημένη διατροφή είναι το κλειδί για ενέργεια το πρωί. Μην το παρακάνετε, αλλά εξασφαλίστε ένα πρωινό που να περιλαμβάνει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά και λαχανικά. Εάν προτιμάτε τα δημητριακά, μπορείτε να προσθέσετε ξηρούς καρπούς αντί για αποξηραμένα φρούτα.

Ενυδατώστε τον οργανισμό σας. Εάν προτιμάτε καφέ ή τσάι στο πρωινό, μην πίνετε πάνω από μία κούπα. Φροντίστε πρώτα να πιείτε νερό και δοκιμάστε να φάτε κάποιο λαχανικό πριν ή μετά, προκειμένου να ισορροπήσετε την οξύτητα. Εάν πάλι προτιμάτε το φυσικό χυμό, περιορίστε την ποσότητα στα 120 ml. Συνδυάστε τον με τροφές που σας παρέχουν τις απαραίτητες πρωτεΐνες και τα λιπαρά του πρωινού γεύματος. Όταν θα αρχίσετε να αισθάνεστε ατονία έπειτα από 2,5 με 3 ώρες, φροντίστε να αναπληρώσετε τα αποθέματα της ενέργειάς σας. Προτιμήστε να φάτε κάτι δυναμωτικό αντί να καταφύγετε σε έναν ακόμη καφέ.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη και πάλι να επηρεάζει το 3ο δεκαήμερο του ζωδίου σας και ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις στην καριέρα σας ενώ η σύνοδος τους με τον Πλούτωνα ίσως να φέρει έντονες αλλαγές και εντάσεις με κάποιο πρόσωπο στην εργασία σας. Η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη στις 06.03 που θα περάσει στον Υδροχόο θα ευνοήσει αρκετά το 1ο δεκαήμερο σε κάποια επαγγελματικά σας σχέδια.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει και πάλι με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 9ο σας οίκο και κάποιοι θα καταφέρουν να κάνουν μια σημαντική συνεργασία με το εξωτερικό. Ο Ήλιος και ο Δίας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και τον 11ο σας οίκο και πολλοί από εσάς θα κάνουν νέες γνωριμίες με φίλους ή ομάδες ενώ η Νέα Σελήνη στους Ιχθύς επίσης θα σας φέρει εύνοια μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον. Ο Ερμής με τον Κρόνο ωστόσο θα βρίσκονται στον τομέα της καριέρας σας και ίσως πιεστείτε στην επικοινωνία σας για κάποια οικονομικά θέματα ενώ από τις 06.03 και μετά που η Αφροδίτη και ο Άρης θα περάσουν στον Υδροχόο ίσως να πιεστείτε αρκετά για κάποια συνεργασία αλλά και για ευθύνες που έχετε αναλάβει.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να βρίσκεται στους Ιχθύς και τον τομέα της καριέρας σας και ίσως να έχετε αρκετές επαφές που θα βοηθήσουν την προβολή σας. Επίσης και η σύνοδος Ηλίου-Δία θα σας ευνοήσει αρκετά ενώ από τις 06.03 που η Αφροδίτη και ο Άρης θα περάσουν ταυτόχρονα στον Υδροχόο θα σας ευνοήσουν περισσότερο από τη νέα τους θέση και θα έχετε περισσότερη διάθεση να επικοινωνήσετε και να δημιουργήσετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να πλησιάζουν τον Πλούτωνα στον 7ο σας οίκο και θα σας απασχολήσουν αρκετά σχέσεις και συνεργασίες ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο στον Υδροχόο και τον 8ο σας οίκο ίσως να σας πιέσει για να τακτοποιήσετε οικονομικά και κληρονομικά θέματα. Επίσης στο τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Ηλίου-Δία θα σας ευεργετήσει στα σχέδιά σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη στον Υδροχόο από τις 06.03 και μετά που θα επηρεάσει το 1ο δεκαήμερο ίσως να απαιτήσει να τακτοποιήσετε φορολογικά και κληρονομικά.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 6ο σας οίκο και ίσως να καταφέρετε να εξελίξετε θέματα επαγγελματικά και συνεργασίες ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο στον Υδροχόο και τον 7ο σας οίκο θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με συνεργασίες και ίσως κάποιοι να πιεστείτε αρκετά. Η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη-Πλούτωνα ίσως να σας δώσει κάποιες εντάσεις στην εργασία σας ή την καθημερινότητα ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη που θα περάσει ταυτόχρονα στον Υδροχόο και τον 7ο σας οίκο θα σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε κάποια συμφωνία ή συνεργασία.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή να βρίσκεται στον Υδροχόο και τον 6ο σας οίκο και ίσως να σας απασχολήσουν θέματα καθημερινότητας και της εργασίας σας ενώ η Αφροδίτη με τον Άρη και τον Πλούτωνα θα βρίσκονται σε σύνοδο στον 5ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με επαφές και συνεργασίες. Η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη στις 06.03 θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε μετακινήσεις και επαφές για θέματα της εργασίας σας και της καθημερινότητάς σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Αιγόκερω και τον 4ο σας οίκο και ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις μέσα στην οικογένειά σας ωστόσο ο Ερμής με τον Κρόνο από τον Υδροχόο θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε στόχους και να τακτοποιήσετε θέματα οικογενειακά. Στο τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη θα περάσει στον Υδροχόο και θα έχετε πιο ευχάριστες εξελίξεις σε κάποια προσωπικά σας θέματα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη να βρίσκονται στον Αιγόκερω και τον 3ο σας οίκο και ίσως να έχετε αρκετές επαφές και μετακινήσεις για κάποια προσωπικά σας σχέδια και θα βρείτε λύσεις και υποστήριξη. Κάποιοι από εσάς με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη στον Υδροχόο από τις 06.03 και μετά ίσως να ξεκινήσετε μια συνεργασία ακόμη κι αν δυσκολευτείτε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Άρη να βρίσκονται στον Αιγόκερω και τον 2ο σας οίκο σε σύνοδο με τον Πλούτωνα και ίσως να σας απασχολήσουν θέματα οικονομικά ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο στον 3ο σας οίκο θα σας βοηθήσει να έχετε επαφές με συνεργάτες ώστε να συζητήσετε για συμφωνίες και κάποια μόνιμη συνεργασία. Στις 06.03 η Αφροδίτη και ο Άρης θα περάσουν στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε με θέματα της καθημερινότητας ενώ θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα για να εξετάσετε συμφωνίες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Άρη μαζί με τον Πλούτωνα να βρίσκονται στο ζωδίο σας και ίσως σας απασχολήσουν θέματα επαγγελματικά και συνεργασίες ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο στον Υδροχόο και τον 2ο σας οίκο ίσως να σας πιέσει κάπως στα οικονομικά σας. Προς το τέλος της εβδομάδας η Αφροδίτη με τον Άρη θα περάσουν στον Υδροχόο και ίσως να ξεκινήσετε μια οικονομική συνεργασία αλλά ίσως και να ψάξετε να βρείτε με ποιο τρόπο θα εξισορροπήσετε τα οικονομικά σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή και τον Κρόνο να βρίσκονται στο ζωδίο σας και παρόλο που μπορεί να είστε κάπως πιεσμένοι θα καταφέρετε να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας. Από το τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη θα περάσει στο ζωδίο σας και θα κοινοποιήσετε ότι σχεδιάσατε το προηγούμενο διάστημα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη σύνοδο Αφροδίτης-Άρη-Πλούτωνα στον Αιγόκερω και ίσως να σας απασχολήσουν θέματα και επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ενώ ο Ερμής με τον Κρόνο στον Υδροχόο ίσως να σας κάνουν πιο απομονωμένους και προβληματισμένους για κάποιους στόχους σας. Από το τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Άρη θα περάσει στον Υδροχόο και ίσως να σας απασχολήσουν οικονομικές συνεργασίες και συζητήσεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

I	A	Z	T	Σ	H	T	A	V
A	I	E	T	Σ	A	I	A	T
M	P	A	M	O	A	P	M	E
E	M	A	Σ	I	I	Σ	A	V
I	O	N	O	Y	B	O	P	A
N	A	Σ	A	Σ	A	Σ	A	K
P	I	Σ	A	Π	A	M	A	A
A	P	A	E	N	O	Σ	A	P
Π	A	Π	O	A	T	E	N	O
A	Π	I	A	Σ	M	A	Σ	M

10