كيف تشحنين طاقاتك؟

إذا كنتِ ممن جاهدن من قبل للحفاظ على إبقاء عينيك مفتوحتين، وظهرك مستقيماً، وذهنك منفتحاً، وكلها احتمالات تراجع الطاقة لديك، فلا تقلقي فأنت لست وحدك، إذ إن أكثر من 81% من النساء العاملات يعانين ركود الطاقة في مرحلة ما خلال اليوم، وخصوصاً في منتصف النهار، حيث تلجأ الكثيرات لتناول الشوكولاتة. ولكن كيف يمكننا أن نحد من هبوط الطاقة؟. أوليفر غراي خبير الطاقة يوضح أن شحن الطاقة يعتمد على العادات اليومية، ويدلنا من خلال نصائحه التي نشرتها مجلة Psychology على كيفية استعادة الطاقة المفقودة لدينا، وهي: 1- التغذية: تناولي وجبة خفيفة مساء، على سبيل المثال البروتين مع الكثير من الخضروات، وليس الكربوهيدرات الثقيلة، فمثل تلك الوجبة، تعزز الطاقة لديك، وتساعدك على فقدان الوزن وتحسن النوم. 2- التكنولوجيا: حاولي الابتعاد عنها على الأقل ساعة قبل النوم لتحسينه، ابق ببساطة بعيداً عن التلفزيون، والهاتف، والكمبيوتر أو أي تكنولوجيا أخرى. 3- النوم: نامي مبكراً، واستيقظي مبكراً، فهذا يتيح لك أفضل نوعية نوم، ويوفر لك الوقت في الصباح لتناول وجبة الإفطار. 4- تمارين الصباح: ابدئي نهارك كل يوم بالتمارين لمدة 20 دقيقة، ويمكنك ممارسة اليوغا في المنزل، أو المشي السريع 20 دقيقة خلال فترات الاستراحة أثناء العمل. 5- وجبة الإفطار: تناولي الشاي الأخضر مع وجبة فطور عالية الطاقة. 6- الترطيب: اشربي على الأقل 1.5 لتر من المياه يومياً، يمكن أن يشمل ذلك شاي الأعشاب. 7- الغذاء والطاقة: الجمع بين الكربوهيدرات والبروتين في كل وجبة خفيفة خلال النهار

يمدك بطاقة مستدامة رائعة لمدة ثلاث إلى أربع ساعات. 8- إيقاف تعدد المهام: بدلاً من ذلك، التركيز على شيء واحد في وقت واحد، والطاقة الخاصة بك وتحسين الأداء. 9- أجهزة الكمبيوتر: نحن لسنا مصممين للجلوس ساعات أمام جهاز الكمبيوتر، بل يجب أخذ قسط من الراحة كل ساعة، ومن الأفضل تناول الغداء بعيداً عن جهاز الكمبيوتر الخاص بك. 10- الأصدقاء: لابدّ من أن أصدقاءك الذين تحبين يمدونك بالطاقة، لذلك احرصي على لقائهم بشك مستمر!