

## **Fürödj meg a fényben!**

Sokan fáradtak, erőtlenek a tél végéhez közeledve. A következő tippeket követve azonban egész nap energikusnak érezheted magad, éjszaka pedig pihentető alvásban lesz részed.

### **1. Feküdj és kelj mindennap ugyanabban az időben!**

Ahelyett, hogy hosszan lustálkodnál, kelj mindennap ugyanakkor, és fürödj meg a fényben! Ennek legegyszerűbb módja, ha félórás sétát teszel odakint, vagy egy napos ablak előtt reggelizel. Ha még sötét van, mikor kelned kell, megoldás lehet, ha minél több lámpát égetsz a lakásban.

Fény hiányában a szervezet alvás-ébrenlét ciklusa naponta körülbelül 12 percnyi késést szed össze, és 24, 2 órás ritmusra áll be. Ez azt jelenti, hogy testünk későbbre szeretné tolni a lefekvés idejét, és ha ezt hagyjuk, de mindennap ugyanakkor felkelünk, fáradtak leszünk.

### **2. Egyél sok fehérjét!**

Szénhidrátok helyett fogyassz kicsit több fehérjét! Bár előbbieket gyorsan szolgáltatnak üzemanyagot, ha túl sokat eszel belőlük, végső soron energiát vesztesz. Előbbiből napi bevited ne haladja meg a 150 grammot. Legideálisabb, ha naponta ötször fogyasztasz zöldséget, illetve kétszer gyümölcsöt, és három vagy négy adag, keményítőben gazdag - lehetőleg teljes kiőrlésű gabonából készült - élelmiszert eszel. Ilyen például a kenyér, a rizs, a tészta vagy a gabonapehely. Egy adagnak az számít, ami 15 gramm szénhidrátot tartalmaz, például egy szelet kenyér vagy körülbelül 10 deka rizs vagy főtt tészta.

### **3. Ne rutinból kávézz!**

Nem szerencsés, ha kávéval indul a nap, sokkal többet ér a fekete, ha később fogyasztod: akkor, amikor tényleg szüksége van rá a szervezetednek. A koffein ugyanis gátolja a nap során felszaporodó, álomosságot okozó adenzin hatását. Ám mire az adenzin felszaporodik, és álomossá válik az ember - rendszerint késő délután -, a reggeli kávé hatása már rég „lecsengett”.

Ezért késő délután, amikor megérkezik az álomosság, érdemes meginni fél-egy csésze kávé vagy más, ennek megfelelő koffein tartalmú italt, hogy megőrizd az energikuságod. Akire azonban nagyon erősen hat a koffein, az inkább kora délután tartson kávészünetet, hogy éjszaka nyugodtan tudjon aludni.

### **4. Étkezz rendszeresen!**

Egész napos csipegetés helyett inkább mindennap ugyanazokban az időpontokban étkezz! Szoros összefüggésben van a kalóriaszükségleted a szervezet napi ritmusával. Fáradtabbnak fogod érezni magad, ha hozzászoktál a 7 órás reggelihez és a 12 órás ebédhez, és az egyik kimarad. Általánosságban elmondható, hogy ha összevissza eszünk, sokkal éhesebbek vagyunk, és nagyobb a hajlamunk túlnenni magunkat.

Érdemes előző este elkészíteni a reggelit, így akkor is feltölthetsz energiával, ha reggel késésben vagy. Ugyancsak hasznos tanács, hogy vigyél magaddal ebédet, ha arra számítasz, hogy munkahelyedről nem tudsz aznap elszabadulni. Hétfvégén pedig tanácsos több napra való ételt főzni és lefagyasztani, hogy hétköznap csak ki kelljen olvasztani őket - és a család mindig ugyanakkor ülhessen le vacsorázni.

## **5. Űzd el a stresszt!**

Nem kell husz percet meditálni ahhoz, hogy elűzd a stresszt: már hárompercnyi elcsendesedéssel csökkenthető a stresszhormonok szintje, melynek következtében ellazulnak az izmok, és kitágulnak az erek.

Napi többszöri rövid meditációt egy zsúfolt napirendbe is könnyebb beilleszteni. Csak keresni kell hozzá egy nyugodt helyet, leülni, és behunyni a szemet. Lélegezz lassan és mélyen, koncentrálj a belézésre, majd a teljes kilézésre, a betolakodó gondolatokról pedig képzelj azt, hogy tovaúsznak, mint a felhők! Ezután képzelj magad elé valakit vagy valamit, ami boldoggá tesz - lehet ez egy hely, ahol jól érezted magad, vagy olyasmi, amit szeretsz, például egy forró levendulás fürdő.

## **6. Győzd le a délutáni pangást!**

Délutáni szunyókálás helyett sokkal hasznosabb a séta! Hasonlóan a kora reggelhez, a délutáni fény is feltölt energiával, így legyőzhető a szinte óramű pontossággal érkező fáradtság. Ugyanis a legtöbb ember az előző esti lefekvést követően 17-18 órával elálmosodik.

A délutáni sétához, a változatosság kedvéért, válassz mindennap másik útvonalat! Nem fogod elpocsékolni időnek érezni, ha közben elintézel egy feladatot, visszahívsz egy ismerőst. Ha valami miatt nem tudsz kimenni az utcára, csak nyisd ki az ablakot, és báméskodj kifelé!

## **7. Pörgesd fel magad edzés előtt!**

Harapnivaló helyett zenével is próbálkozhatsz. Ha túl fáradt vagy ahhoz, hogy elkezd az edzést, hallgass egy kis zenét, ennek segítségével ugyanis könnyebb elfeledkezni a fáradtságról, ráadásul az edzést se érzed olyan megerőltetőnek! Gyors tempójú számokat érdemes a zenelejátszóba tölteni, de ha valaki jobban kedveli a könyveket, egy hangoskönyv is eltereli a figyelmét a fáradtságról.

## **8. Lefekvés előtt lazíts!**

Sokkal jobb választás, ha az internetes közösségi oldalak helyett egy könyvvel töltöd a lefekvés előtti időt. A szabadban reggel tapasztalható fénynek megfelelő fényerősség serkenti az agyműködést, így ha késő este hosszan a monitor előtt ücsörögsz, könnyen összezavarhatod az alvás-ébrenlét ciklusod.

Lazításképp pedig nézz inkább tévét a számítógépezés helyett! A legtöbben elég távol ülnek a készüléktől ahhoz, hogy fényessége ne legyen zavaró. Még ennél is hatásosabb azonban, ha legfeljebb 60 wattos égő fénye mellett olvasgatsz.

