

Αποφεύγετε ό,τι σας εξασθενεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αναρωτιέστε γιατί αισθάνεστε εξασθενημένες μέσα στη μέρα; Στο πρόγραμμά σας ενδέχεται να υπάρχουν κάποιες «παγίδες» που σας τρώνε πολύτιμη ενέργεια χωρίς να το καταλαβαίνετε. Εντοπίστε τις και απαλλαγείτε από το εκνευριστικό αίσθημα αδυναμίας μια για πάντα!

1. Έλλειψη νερού. Η αφυδάτωση μπορεί να ρίξει σημαντικά τα επίπεδα ενέργειας, καθώς κάνει το αίμα παχύρευστο, με αποτέλεσμα η καρδιά να κουράζεται περισσότερο για να το διοχετεύσει στα όργανα.
2. Παράλειψη πρωινού. Δεν ονομάζεται τυχαία το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Σας γεμίζει ενέργεια και ενεργοποιεί το μεταβολισμό σας. Ένα μπουλ Fitness ολικής αλέσεως με γάλα παραμένει μια σίγουρη επιλογή για ένα πλήρες πρωινό.
3. Κατανάλωση αλκοόλ. Πολλοί επιλέγουν να πιούν ένα ποτό το βράδυ, νομίζοντας πως θα τους χαλαρώσει. Αρχικά είναι αλήθεια πως ηρεμεί το νευρικό σας σύστημα και σας βοηθάει να κοιμάστε ευκολότερα. Καθώς απορροφάται, όμως, από τον οργανισμό κατά τη διάρκεια της νύχτας, απελευθερώνει σταδιακά ουσίες που μπορούν να αναστατώσουν τον ύπνο σας.
4. Ξενύχτια τα Σαββατοκύριακα. Ενδέχεται να τρελάνουν το βιολογικό σας ρολόι και να ευθύνονται για το ότι ξεκινάτε την εβδομάδα κατάκοπες. Προσπαθήστε να παραμένετε πιστές στα καθημερινά σας ωράρια ύπνου, με περίπου ένα δίωρο

απόκλιση, για να αισθάνεστε φρέσκιες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

5. Ηλεκτρονικές συσκευές στην κρεβατοκάμαρα. Το φως που εκπέμπουν οι οθόνες του κινητού, του υπολογιστή και της τηλεόρασης αποπροσανατολίζει τον οργανισμό σας, ο οποίος αντιλαμβάνεται το φως ως σημάδι ότι πρέπει να ξυπνήσετε. Έτσι, το σώμα σας ενεργοποιείται αντί να χαλαρώνει και ο ύπνος χάνεται ως δια μαγείας...

Πηγή: ikypros.com