

14 Μαΐου 2023

Πέντε λόγοι που κουράζεστε με το παραμικρό - Top tips ενεργητικότητας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Εάν νιώθετε κουρασμένοι, χωρίς αποθέματα ενέργειας και γνωρίζετε ότι δεν υπάρχει κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που σας κλέβει την ενεργητικότητα, τότε

μπορεί ο ένοχος να κρύβεται στις διατροφικές σας συνήθειες



Εάν κουράζεστε εύκολα αλλά γνωρίζετε ότι πίσω από το διαρκές αίσθημα κόπωσης δεν κρύβεται κάποιο πρόβλημα υγείας (πχ. υποθυρεοειδισμός, αναιμία) τότε ο ένοχος πιθανότατα κρύβεται στις διατροφικές σας συνήθειες.

Τι κάνετε λάθος

Ορισμένες λανθασμένες κινήσεις στη διατροφή σας μπορεί να γίνουν κλέφτες της ενεργητικότητάς σας. Σε αυτές ανήκουν οι πέντε ακόλουθες:

-Παραλείπετε το πρωινό. Είναι λάθος γιατί πρόκειται για το κυριότερο γεύμα της ημέρας που σας δίνει την ενεργητικότητα να ανταπεξέλθετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

-Τα γεύματά σας δεν έχουν ωράριο. Όταν το σώμα δεν «γνωρίζει» πότε θα δεχθεί τροφή, μπερδεύεται και απορρυθμίζεται. Γι' αυτό βάλτε ένα στοιχειώδη προγραμματισμό στο φαγητό σας που εξασφαλίζει τη σταθερή τροφοδοσία του εγκεφάλου με ενέργεια.

-Ξεχνάτε το νερό. Να θυμάστε ότι η ήπια αφυδάτωση συχνά εκδηλώνεται με κόπωση και αδυναμία συγκέντρωσης.

-Ξεχνάτε τους υδατάνθρακες. Η διατροφή που περιορίζει σημαντικά τους

υδατάνθρακες δεν παρέχει αρκετή ενέργεια για τις ανάγκες του σώματος όταν βρίσκεται σε πλήρη ηρεμία, πόσο μάλλον όταν έχει αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. εάν έχετε ξεκινήσει γυμναστήριο). Γι' αυτό, μην παραλείπετε καμία ομάδα τροφίμων από τη διατροφή σας.

-Τρώτε συχνά γλυκά. Τα γλυκά όταν καταναλώνονται συστηματικά και σε μεγάλες ποσότητες προκαλούν απότομες αυξομειώσεις στο σάκχαρο του αίματος, γεγονός που μπορεί να σας κάνει να νιώθετε νωθροί και καταβεβλημένοι. Επομένως μην κάνετε το λάθος να καταφεύγετε σε γλυκά για να τονωθείτε γιατί σύντομα θα πληρώσετε το τίμημα.

Tips για τόνωση

Ενισχύστε την άμυνά σας πίνοντας καθημερινά ένα φρεσκοστιμμένο χυμό φρούτων και προσφέρετε στον οργανισμό σας γερές δόσεις βιταμίνης C, β-καροτενίου και πολυάριθμων αντιοξειδωτικών συστατικών.

Βάλτε τις σταφίδες στο μενού σας. Η σταφίδα χάρη στο υψηλό της περιεχόμενο σε διαλυτές φυτικές ίνες, ιχνοστοιχεία και πρεβιοτικά συστατικά αναδεικνύεται σε πολύτιμο βοηθό όσων υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, ενώ οι υδατάνθρακες θα σας τροφοδοτήσουν με την ενέργεια που χρειάζεστε.

Αν βρίσκεστε διαρκώς σε κατάσταση στρες βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε αρκετή άπαχη πρωτεΐνη (άπαχο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι) η οποία τροφοδοτεί το σώμα με αμινοξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά στην εξισορρόπηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Απολαύστε το κεφεδάκι σας! Αποτελώντας μια καλή πηγή καφεΐνης αλλά και μαγνησίου ο καφές τροφοδοτεί το κεντρικό νευρικό σύστημα με ουσίες που επηρεάζουν θετικά μια σειρά από πνευματικές λειτουργίες, όπως η πρόσφατη μνήμη, η συγκέντρωση και τα αντανακλαστικά.

Πηγή: ygeiamou.gr