

Как восстановить свою энергию?

«Человек без энергии, добавленной к интеллекту, – несостоятелен».
Sebastien-Roch Nicolas De Chamfort.

Вот основные стратегические направления для возобновления энергии на физическом уровне. Некоторые из них до того знакомы, что выглядят назойливым жужжанием, а потому зачастую игнорируются. Вот поэтому и повторим их. Если любая из этих стратегий не является частью вашей нынешней жизни, – вы можете испытывать усталость, раздражительность, недостаток эмоциональной эластичности, и даже подавленное состояние.

1. Старайтесь делать все те полезные вещи, о которых вы знаете, что их нужно делать

Ешьте понемногу пять или шесть раз в день: у тех, кто ест один или два раза в день (с длинными промежутками между приемами пищи), замедляется обмен веществ.

Всегда завтракайте: первая пища, съеденная утром, посылает сигнал вашему телу, что не следует замедлять обмен веществ для сохранения энергии.

Ешьте сбалансированную пищу: несмотря на все противоречивые диетологические исследования, неопровержимо доказано, что здоровый пищевой рацион должен содержать от 50 до 60% углеводов, от 25 до 35% белка и от 20 до 25% жира.

Существенно уменьшите употребление сахара в чистом виде: помимо добавления лишних калорий, сахар является причиной энергетически истощающих всплесков уровня содержания глюкозы в крови.

Выпивайте ежедневно восемь-десять стаканов воды, даже если вы не испытываете жажды : почти половина окружающих нас людей страдают от легкого хронического обезвоживания.

И последнее в списке «вы знаете – вы должны!»: станьте физически активным. Настоятельно рекомендуется три-четыре раза в неделю проводить 20-30 минутные тренировки, укрепляющие сердечно-сосудистую систему. Они должны включать, как минимум, два периода – короткие рывки интенсивного напряжения должны сменяться короткими периодами восстановления.

2. Ложитесь спать рано и вставайте рано (на Руси говорят – кто рано встает, тому Бог дает).

«Совы» имеют больше проблем, поскольку в соответствии с требованиями нынешнего времени они все равно должны вставать одновременно с «жаворонками». Они зачастую заторможенные и невнимательные по утрам, и поэтому вынуждены прибегать к кофе и сахару для поднятия жизненного тонуса. Если вы – «сова», попробуйте установить новый ритуал сна. Биологические часы не зафиксированы жестко в наших генах.

3. Неукоснительно соблюдайте время отхода ко сну и время подъема.

Такое же важное значение, как продолжительность вашего сна (идеально – семь-восемь часов), имеет и соблюдение времени отхода ко сну и пробуждения. Регулярные циклы сна и бодрствования помогают управлять вашими биологическими часами и увеличивают вероятность того, что ваш сон будет глубоким и спокойным.

4. Старайтесь восстанавливаться каждые 90 или 120 минут.

Хронобиологи установили, что уровни гормонов, глюкозы и кровяного давления падают приблизительно каждые 90 минут. При этом нарушается концентрация внимания, появляются признаки усталости. Для восстановления предлагаются следующие способы: слегка перекусить, попить, размяться физически, чередовать умственную и физическую работу, чередовать эмоциональные ощущения.

5. Делайте как минимум две тренировки в неделю с отягощениями.

Тренировки с отягощениями – это самое мощное средство для продления молодости. Они увеличивают силу, предотвращают остеопороз, ускоряют обмен веществ, повышают подвижность, выправляют осанку и усиливают энергию.

Следуйте этим простым советам, – и вы легко улучшите свою энергичность и работоспособность!

5 Back-to-Basics Strategies For Renewing Your Energy. Перевод: В. Сидоров.

Автор - **Валерий Сидоров**

[Источник](#)