

۲۰ راهکار برای افزایش انرژی بدن در محل کار

این چندترفند ساده شما را در تمام روز سر پا نگه می‌دارد



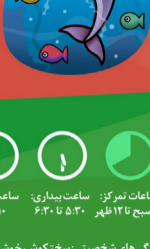
الگوی خوابتان را مدیریت کنید

الگوهای خواب در چهار دسته تقسیم‌بندی می‌شوند. به هر یک از این الگوها که تعلق دارید بکشید برنامه زمانی خود را با آن تطبیق دهید تا انرژی و عملکرد خود را ارتقا دهید.

دلفین

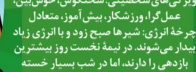


ساعات تمرکز: ۳ تا ۶ بعد از ظهر
ساعت بیداری: ۶:۳۰ صبح
ساعت خواب: ۱۱:۳۰ شب

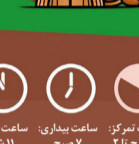


ویژگی‌های شخصیتی: درون‌گرا، باهوش، محتاط، مضطرب، کمال‌گرا، جزئی‌نگر
چرخه انرژی: انرژی دلفین دائما در نوسان است. دلفین اغلب با خستگی از خواب بیدار می‌شود و در ساعات پایانی روز از بیشترین سطح انرژی برخوردار است.

شیر



ساعات تمرکز: ۸ صبح تا ۱۲ ظهر
ساعت بیداری: ۶:۳۰ تا ۱۰ شب
ساعت خواب: ۱۰ شب



ویژگی‌های شخصیتی: سختکوش، خوش‌بین، عمل‌گرا، ورزشکار، پیش‌آموز، متعادل
چرخه انرژی: شیرها صبح زود و با انرژی زیاد بیدار می‌شوند. در نیمه نخست روز بیشترین بازدهی را دارند، اما در شب بسیار خسته هستند. شیرها اغلب زود به خواب می‌روند.

خرس

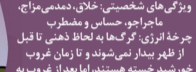


ساعات تمرکز: ۱۰ صبح تا ۲ ظهر
ساعت بیداری: ۷ صبح
ساعت خواب: ۱۱ شب



ویژگی‌های شخصیتی: برون‌گرا، اجتماعی، محتاط، شاد، بدون رفتار اغراق‌آمیز و همیشه گرسنه
چرخه انرژی: خرس‌ها معمولا با احساس گنجی از خواب بیدار می‌شوند، مخصوصا اگر کمتر از هشت ساعت خوابیده باشند. خرس‌ها از نیمه صبح تا نیمه بعد از ظهر بازدهی بالایی دارند اما هنگام عصر خسته‌اند.

گرگ



ساعات تمرکز: ۵ صبح تا ۱۲ ظهر
ساعت بیداری: ۷:۳۰ صبح
ساعت خواب: ۱۲ شب



ویژگی‌های شخصیتی: خلاق، دمدمی، مزاج، ماجراجو، حساس و مضطرب
چرخه انرژی: گرگ‌ها به لحاظ ذهنی تا قبل از ظهر بیدار نمی‌شوند و تا زمان غروب خورشید خسته هستند، اما بعد از غروب به طور ناگهانی هشیار بالایی به دست می‌آورند.

چگونه انرژی صبحگاهی مان را افزایش دهیم



اتاق را تاریک نکنید

مواجهه با آفتاب کمک می‌کند سریع‌تر بیدار شوید. بزهشگران دریافته‌اند که قرارگیری زود هنگام در برابر نور روز، هورمون‌های بدن را تنظیم می‌کند. نامتعادل بودن هورمون‌ها برابر است با خستگی.



آب لیمو بنوشید

تحقیقات نشان داده است نوشیدن آب داغ همراه با لیموترش در هنگام صبح می‌تواند سوخت‌وساز بدن را تا ۳۰٪ افزایش دهد. سیتریک اسید موجود در لیموترش حاوی پتاسیم است که تقویت‌کننده طبیعی انرژی بدن است.



دوش آب سرد بگیرید

استفاده از آب سرد موجب کاهش التهاب، افزایش تولید دوپامین و سوختن چربی‌ها می‌شود. کمبود سطح دوپامین در بدن موجب افت انرژی می‌شود.



صبحانه را فراموش نکنید

یک صبحانه غنی از پروتئین می‌تواند سطح انرژی شما را تنظیم کند تا در نیمه‌های روز احساس ضعف نکنید.

چگونه در محل کار پر انرژی بمانیم



نوشیدن قهوه

کافئین موجود در قهوه انرژی‌زا است. اولین فنجان قهوه را دو ساعت بعد از بیداری و فنجان دیگر را هم در اواسط روز برای جلوگیری از افت انرژی بنوشید.



مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید

تحقیقات نشان داده است سالمون، کلم، آووکادو، موز و انواع مغزها بهترین مواد غذایی انرژی‌زا هستند.



آب فراوان بنوشید

یک بطری بزرگ آب روی میز کارتان بگذارید تا یادتان بماند که به طور مرتب از آن بنوشید. کم‌آبی بدن یکی از دلایل اصلی احساس خستگی است.



به فضای سبز بروید

حتی پنج دقیقه قدم زدن در پارک یا هر فضای سبز دیگری می‌تواند حالتان را بهتر کند و اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش دهد.



موسیقی گوش دهید

انرژی گرفتن از موسیقی فقط در باشگاه ورزشی مؤثر نیست؛ تحقیقات نشان می‌دهد که موسیقی مورد علاقه شما ترشح دوپامین را در مغز تحریک کرده و انرژی‌تان را بالا می‌برد. فعالیت بدنی داشته باشید



اگر می‌توانید در وقت استراحت و ناهار خود کمی نرمش کنید. این کار راهی مطمئن برای در اوج نگهداشتن عملکردتان است.



بخندید

تحقیقات نشان داده است خندیدن می‌تواند سطوح کلی انرژی شما را بالا ببرد.



با کدو تنبل انرژی بگیرید

تخمه کدو حاوی پروتئین و فیبر بسیار زیاد است. همچنین دارای اسید آمینه‌های انرژی‌زا نیز هست.



فیلم‌هایی از حیوانات بامزه تماشا کنید

محققان دانشگاه هیروشیما دریافته‌اند که پس از نشان دادن تصاویر حیوانات بامزه به یک گروه تحت مطالعه، بازدهی آن‌ها به اوج رسیده است.



آب سبزه گندم بنوشید

سبزه گندم جزو ابرخوراکی‌ها بوده و هر فنجان کوچک از آن حاوی ۷۰۰ کلوکریل است. سبزه گندم بدون داشتن کافئین یک انرژی‌زای فوری است، اما غیر از این فواید بی‌شماری دیگری هم دارد.



برنامه‌ریزی داشته باشید

اضطراب می‌تواند منجر به خستگی شود. یک دقیقه وقت بگذارید و کارهایتان را اولویت‌بندی کنید. اگر سرتان خیلی شلوغ است یک فهرست از کارهایتان در یک ساعت آینده تهیه و روی آن تمرکز کنید.



ایستاده کار کنید

میزهای ایستاده می‌توانند به بهبود جریان خون کمک کرده و منجر به افزایش انرژی می‌شود و از درد گردن در انتهای روز جلوگیری می‌کند.

خوب نفس بکشید

اگر تمام توان و انرژی خود را روی یک پروژه مهم گذاشته باشید، احتمالا باید بسیار خسته باشید. مطالعات نشان داده است که تنفس آگاهانه می‌تواند از میزان اضطراب بکاهد.

به چشم‌های خود استراحت دهید

خستگی چشم عارضه‌ای واقعی است. پزشکان توصیه می‌کنند برای رفع خستگی چشم‌ها، هر بیست دقیقه یک بار به چشم‌ها استراحت کوتاهی داده و آن‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه ببندید و نگاهتان را از رایانه بردارید.