7-дневная программа против усталости: как повысить уровень энергии

Каждый ощущает усталость по-своему. Ее трудно замерить в лаборатории и привести к какому-то обобщенному показателю. Но есть универсальная медицинская программа, которая за 7 дней повысит вашу энергию до здорового уровня. Расскажем о ней.

Прежде чем приступать к этой программе, желательно избавиться от пяти вредных привычек. Перечислим их.

**Перфекционизм.** Стремитесь к превосходству, не к идеалу. Ставьте реальные цели. Установите приоритеты, что нужно сделать очень хорошо, а что просто хорошо.

**Чувство вины.** Усомнитесь в своей вине. Если для чувства вины нет оснований, оно рассосется само по себе. Если вы сделали что-то не так на самом деле, попытайтесь исправить ситуацию, извинившись или изменив поведение.

**Подавление чувств.** Каждый день записывайте свои мысли о ситуациях, которые вас расстраивают или беспокоят. Расскажите близким, что вас тревожит, и в мягкой форме скажите, чтобы хотели бы изменить.

**Стремление угождать.** Пересмотрите свои мотивы. Какую пользу вы получаете от этого стремления? Если вы хотите чувствовать себя необходимым, найдите другие, менее энергозатратные способы.

**Копание в собственных проблемах.** Исследования показывают, что если вы постоянно прокручиваете в голове одну проблему, вы начинаете думать о ней еще более негативно. Отвлеките себя. Переправьте внимание на что-то более значимое и заслуживающее внимание. В крайнем случае, сделайте зарядку.

Ну и, наконец, о программе.

**7-дневная программа повышения уровня энергии**

1. Ведите дневник усталости. Нужно выяснить, что ее вызывает, усугубляет и облегчает.
2. Спите в одиночестве. Даже если вы замужем или женаты, найдите возможность в эту неделю спать отдельно. Позвольте себе восемь часов непрерывного сна в прохладной темной комнате. Все источники света должны быть погашены, любой из них снижает выработку мелатонина. Перед сном можно принять препарат магния.
3. Придерживайтесь чистой диеты. Употребляйте только натуральные продукты в их узнаваемой форме. Избегайте любых сахаров. Пейте минимум алкоголя.
4. Ходите пешком 10 минут в день. Вы получите двухчасовой заряд энергии.
5. Делайте зарядку. Потратьте несколько минут на растяжку.
6. Пейте воду весь день. Увеличение количества воды может значительно снизить усталость. Для женщин 9 стаканов, для мужчин 13.
7. Составьте список того, что можно делегировать.
8. Осмыслите свои симптомы.