



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладко



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



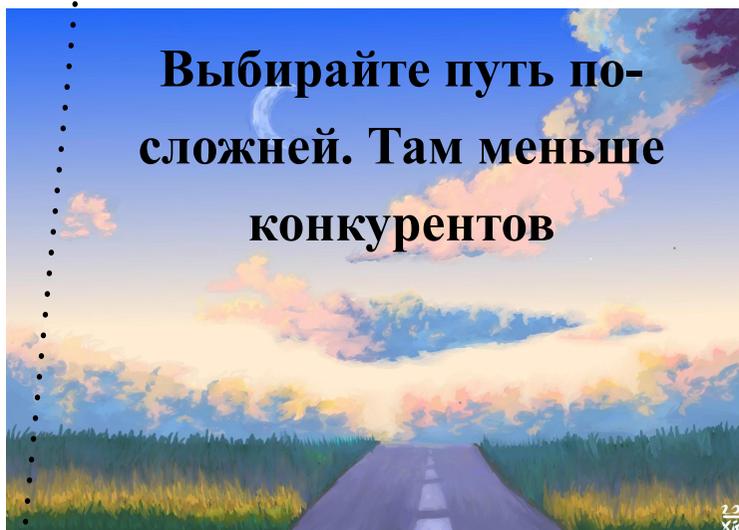
думай



люби



радуйся жизни



**Профсоюз ППО
МБДОУ-детский
сад № 406**

ЭТО ИНТЕРЕСНО



7-дневная программа против усталости: как повысить уровень энергии

Каждый ощущает усталость по-своему. Ее трудно измерить 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. Устанавливайте 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.

Ведите дневник усталости. Нужно выяснить, что ее вызывает, усугубляет и облегчает.

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.

Придерживайтесь чистой диеты. Употребляйте только натуральные продукты в их узнаваемой форме. Избегайте любых сахаров. Пейте минимум алкоголя.

Ходите пешком 10 минут в день. Вы получите двухчасовой заряд энергии.

Делайте зарядку. Потратьте несколько минут на растяжку.

Пейте воду весь день. Увеличение количества воды может значительно снизить усталость. Для женщин 9 стаканов, для мужчин 13.

Составьте список того, что можно делегировать.

Осмыслите свои симптомы.