

Sedam navika zbog kojih se stalno osjećate umornim

<"xml encoding="UTF-8?">

Sedam navika zbog kojih se stalno osjećate umornim



Umor i iscrpljenost muči gotovo sve ljude koji rade, imaju jako puno obaveza i porodicu, ali
– ... ponekad se malim promjenama može napraviti puno

Ako i vi spadate među one koji već popodne osjećaju da su spremni za počinak, pokušajte
.promijeniti neke navike koje vas nesvjesno opterećuju i iscrpljuju iz dana u dan

Vijesti, vijesti i još – vijesti

Znate da je stres jedan od najvećih iscrpljivača energije, a uz listu zadataka i ostale probleme, možda vas nesvjesno uzrujavaju i vijesti. Istraživanje na univerzitetu Montreal pokazalo je kako

detaljno praćenje svih vijesti, posebno onih loših i deprimirajućih, potiče stres. Znanstvenici su .zaključili kako se to više odražava na žene koje ih intenzivnije doživljavaju i dulje pamte

Ne koristite pauzu na poslu

Znanstvenici na univerziteta Rochester došli su do zaključka da nije dobro ne koristiti pauzu na poslu. Ako ste među onima koji čak i ručaju za računalom, vrijeme je da promijenite tu lošu naviku, piše časopis Prevention. Dvadesetak minuta na zraku dat će vam više energije pa ćete biti produktivniji i zadovoljniji. A studija sa univerziteta Michigan pokazala je pak da nam mogu .pomoći čak i fotografije prirode na radnom stolu

Kako se držite

Pravilno držanje nije važno samo za zdravlje leđa, već utječe i na razinu energije i mozak. Više je studija pokazalo kako loše držanje i pogrbljeno sjedenje dovodi do negativnih misli i slabijeg rada mozga. Ravno i pravilno držanje djeluje na pozitivan rad mozga. Studija s Harvarda dokazala je da nas stav u kojem stojimo može potaknuti na pozitivne misli i hraniti nam samopouzdanje. Stanite na dvije minute u stav rukama poput lika Wonder Woman i moguće je .smanjiti rast hormona stresa kortizola

I odabir knjige je važan

Kada su znanstvenici magnetskom rezonancom pratili rad mozga dok su ispitanici čitali pozitivne priče poput onih spisateljice Jane Austen, dobili su vrlo zanimljive rezultate. Svim je ispitanicima mozak radio više što znači da ćete navečer teže usnuti ako čitati takvu knjigu i biti .umorni ujutro

Nered vas guši

Pogledajte što vam se sve nalazi na radnom stolu ili u ormarima. Ako imate previše stvari i sitnica koje stvaraju kaos, odvrćat će vam pažnju pa ćete biti lošije fokusirani na posao i osjećati manjak energije. Do tog su zaključka došli znanstvenici na Institutu neurologije .univerziteta Princeton. Odvojite vrijeme i na listu obaveza zapišite pospremanje nereda

?Dobivate li dovoljno magnezija

Moguće je da nemate dovoljno energije jer vam nedostaje magnezija. Njega ćete pronaći u bananama, sjemenkama bundeve, brazilskim oraščićima i tuni. Zbog manjka magnezija, .osjećamo se iscrpljeno psihički i fizički

Izbacili ste ugljikohidrate

Za one koji žele smršavjeti, najčešći su savjeti da izbace namirnice s ugljikohidratima ili ih svedu na najmanje količine, ali tako organizmu nedostaje energije. American Dietetic Association objavila je studiju koja je potvrdila kako izbacivanje svih ugljikohidrata iz prehrane, posebno 'dobrih' izaziva umor i iscrpljenost. Ako želite smršavjeti, izbacite nezdrave .ugljikohidrate i držite se cjelovitih žitarica i voća