

6 نصائح لزيادة مستويات الطاقة لديك بشكل طبيعي



الأحد 16 أبريل 2023 06:15 م

الطاقة ضرورية لأداء الأنشطة اليومية، يمكن أن تتقلب مستويات الطاقة على مدار اليوم، ولكن هناك طرقًا طبيعية لزيادة مستوياتها والحفاظ عليها طوال اليوم، وإليك بعض النصائح البسيطة لزيادة مستويات الطاقة بشكل طبيعي، وفقًا لما نشره موقع "doctor.ndtv".
نصائح لزيادة مستويات الطاقة لديك

1. ترطيب الجسم

الماء هو المكون الأساسي لجسم الإنسان، والجفاف يمكن أن يسبب التعب ويقلل من مستويات الطاقة. يساعد شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم في الحفاظ على ترطيب الجسم والحفاظ على مستويات الطاقة، يجب على النساء شرب 2.7 لتر على الأقل والرجال 3.7 لتر على الأقل من الماء يوميًا.

2. تناول نظام غذائي متوازن

يوفر الغذاء الطاقة اللازمة للجسم ليعمل، والنظام الغذائي المتوازن يوفر العناصر الغذائية المناسبة لإنتاج الطاقة، يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية في تعزيز مستويات الطاقة المستدامة طوال اليوم، توفر الأطعمة مثل المكسرات والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون العناصر الغذائية الأساسية لإنتاج الطاقة.
3. النشاط البدني

التمرين هو وسيلة ممتازة لزيادة مستويات الطاقة بشكل طبيعي، تعزز التمارين من تدفق الدم بشكل أفضل في جميع أنحاء الجسم وتزيد من تدفق الأكسجين إلى الدماغ والعضلات، هذا يساعد على تقليل التعب وتعزيز اليقظة، يمكن أن يساعد الانخراط في أنشطة بدنية منتظمة مثل المشي أو ركوب الدراجات لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا في تقليل التعب وزيادة مستويات الطاقة.
4. احصل على قسط كافٍ من النوم

النوم غير الكافي هو أحد الأسباب الرئيسية للإرهاق وانخفاض الطاقة، الحصول على قسط كافٍ من النوم ضروري للجسم لكي يرتاح ويصلح نفسه، وهو أمر ضروري لإنتاج الطاقة، يحتاج البالغون إلى ما بين 7-9 ساعات من النوم كل ليلة، يمكن أن يساعد إنشاء نمط نوم منتظم وتجنب الكافيين والأجهزة الإلكترونية قبل النوم في تحسين نوعية النوم.
5. تقليل التوتر

الإجهاد هو أحد الأسباب الرئيسية للإرهاق وانخفاض الطاقة، يزيد الإجهاد المزمن من مستويات الكورتيزول الذي يضعف إنتاج الطاقة، يمكن أن يساعد الانخراط في أنشطة مثل اليوجا أو التأمل أو تمارين التنفس العميق في تقليل التوتر وتحسين مستويات الطاقة.
6. مكمل غذائي بالفيتامينات والمعادن

تعتبر بعض الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين ب 12 والمغنيسيوم والحديد ضرورية لإنتاج الطاقة، يمكن أن يؤدي نقص هذه العناصر الغذائية إلى الإرهاق وانخفاض مستويات الطاقة. يمكن أن يؤدي التكميل بهذه الفيتامينات والمعادن الأساسية إلى تحسين مستويات الطاقة وتقليل التعب.