

## إكتشف أهم الطرق الفعالة لاستعادة النشاط

مع تقدم ساعات النهار واستنفاد النشاط الذي قد جُمع أثناء النوم يشعر الشخص بأن طاقته قد خارت وبدأت مستوياتها بالإنخفاض. وفي هذه الحالة يسارع الكثير من الأشخاص الى رفع هذه المستويات عن طريق مشروبات الطاقة أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين الذي يعد من المنبهات السريعة المفعول، غافلين عن ان مفعولها وقيّي وأنه بعد انتهاء هذا الوقت سيعاودهم الشعور بالتعب. لذلك سنستعرض بعض الطرق التي يمكن اللجوء إليها لتعزيز طاقتنا.

### طرق فعالة لاستعادة النشاط

يجد بعض الأشخاص صعوبة في الحصول على قسط من الراحة في فترات بعد الظهر وذلك بسبب ظروف الدراسة أو العمل وغيرها من الأسباب ولكن لحسن الحظ هناك عدة طرق أخرى لتعزيز الطاقة أثناء النهار، ذلك لأن الجسم يستطيع من تلقاء نفسه تجديد طاقته وتعزيز نشاطه بالطرق الآتية:

-النوم: إن الحصول على قسط وفير من النوم العميق بشكل جيد على تقليل المشاكل التي تتعلق بالأنشطة المعرفية، ذلك لأن قلة النوم تسبب بقلّة الإنتباه. ومعظم الدراسات تشير أن النوم لمدة ٧ الى ٨ ساعات يومياً مفيد جداً للحصول على حيوية كافية للنهار بطوله الى جانب التخلص من عجز وضعف بعض الوظائف.

-الغدة الدرقية: هذه الغدة مسؤولة عن تحويل الطعام في الجسم إلى طاقة. فإذا كان الشخص يشعر بالخمول الزائد والتعب غير المبرر حتى عند القيام بأقل نشاط أو عدم القيام بالنشاطات يجب إستشارة الطبيب لفحص سير عمل هذه الغدة.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

-ممارسة الرياضة: إن النشاط البدني هو من أهم المصادر المجددة للطاقة والتي تعزز الحيوية في الجسم إلى جانب مساعدة الشخص على استعادة تركيزه وتنشيط ذهنه وتعزيز قدرته على اتخاذ القرارات.

-السكر: يجب على الشخص موازنة نسبة السكر في نظامه الغذائي لأنه من المعلوم أن تناول الكربوهيدرات والسكريات يمنح الجسم بالشعور بالطاقة فوراً إلا أنه من المعلوم أيضاً أنهما يخلفان في الشخص شعور بالتعب والجوع. لذلك ينصح باعتماد نظام غذائي يحتوي على كمية بروتين عالية وكمية من الخضراوات اللازمة.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة ناصنع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...