

# Hogyan élj túl egy napot, ha nem aludtál eleget?

BP - 2016-01-27 08:23:18

Veled is gyakran előfordul, hogy éjszaka valamiért nagyon nehezen alszol el, aztán másnap reggel fáradtan, nyugtalan kelsz és indulsz dolgozni? Ez persze nem csak a hangulatodra van kihatással, hanem a munkahelyi teljesítményedre is. Mielőtt energiáid után nyúlnál vagy kapásból egy kancsó kávét legurítanál, összeszedtünk néhány egészségesebb megoldást, amivel egy-kettőre topra vághatod magad.

## Hogyan indítsd a napod?

Még kábé azt sem tudod hol vagy, de már másznod kell kifelé az ágyból. A legjobb, ha az irányt a fürdő felé veszed, mert bármennyire is drasztikusnak tűnik, ha egy hideg-meleg zuhannyal indítod a napod, akkor szinte azonnal beindul a vérkeringésed és képbe kerülsz. Ha pedig túlélted a hideg víz okozta sokkot, akkor már jöhet is a második lépés.



fotó: giphy.com

Hogy lelket önts magadba és kellemesebb legyen a készülődés is, hallgass rádiót vagy olyan zenét, ami pezsdítően hat rád. Így reggeli és az éltető koffeinadag is jobban csúszik majd. Fontos, hogy - ha alvás hiány miatt vagy fáradt - kerüld napközben a nehéz ételeket, mert azok a kaják, amik sok szénhidrátot vagy cukrot tartalmaznak általában csak rontanak a helyzeten. Bár gyors energialöketet adnak, hatásuk hamar elmúlik és utána még kimerültebbnek érzed majd magad, mint mielőtt falatozni kezdted. Inkább egyél kis adagokban teljes kiőrlésű ételeket, gyümölcsöt, zöldséget, halat vagy tojást.

## Koffeindózis, de hogyan?

A kávét, mint energiaforrást mindenki ismeri, de azzal már kevesen vannak tisztában, hogy mennyit és mikor kell belőle inni a megfelelő hatás eléréséhez. Szakértők mindössze 400 miligramm koffeint javasolnak naponta. A koffein figyelem és éberségnövelő hatása általában 30 perccel fogyasztás után következik be. Érdekes tehát úgy időzítened, hogy mire valamilyen fontosabb teendővel kell szembenézned, már érezhető legyen a hatása. Kisebb hirtelen energialöketet ad, viszont jóval hosszabb hatása van a teának. Ha a koncentrációképességedet szeretnéd növelni, akkor igyál meg

egy bögre borsmenta,- gyömbér-, citromfű vagy bármilyen zöld teát.



fotó: giphy.com

### **Mielőtt lefejelnéd a monitort, válassz egy másik mozgásformát!**

Ha ülő munkát végzel és egy szemhunyásnyit sem aludtál, akkor néhány óra már kíneservessé válik az is, hogy egyáltalán nyitva tartsd a szemed. Ilyenkor jót tehet pár perc friss levegőn vagy egy kis mozgás is. Persze nem kell az ebédszünetet rövid kocogással töltened, ha egy kicsit felfrissülnél. Vess be pár nyugis nyújtó gyakorlatot az irodában amint rád tör a fáradtság és az álmoság. A nyújtás stimulálja a szimpatikus idegrendszert, melynek köszönhetően energiával látja el nem csak a testedet, hanem az elmédet is.



fotó: giphy.com

### **Oszd be okosan a munkát!**

A legtöbben, amikor fáradtan ébredünk, inkább halogatjuk a kreativitást igénylő, nehezebb feladatokat, mondván, hogy majd akkor fogunk hozzá, mikor már sikerült felébrednünk, de nem feltétlenül ez a legszuperebb megoldás. Mert hiába érzed magad nyüzötnak, még így is a reggeli órákban vagy a legéberebb, ezért érdemes a napot a leghúzóssabb projekttel kezdened. Ha pedig még tovább növelnéd a hatékonyságodat, próbáld ki az erre kifejlesztet pomodoro-technikát:

dolgozz 25 percig megszakítások nélkül, majd ha letelt az idő, tarts 5 perc szünetet!