

10 rychlých tipů, jak posbírat energii



Ráno jste vstali po večírku a cítíte, jak vám v těle nezbyla žádná energie. Cesta do práce je sice náročná, ale jak nyní vydržet celý den sedět u počítače, když nemáte ani špetku energie? Existuje pár jednoduchých tipů, jak posbírat energii ztracenou po cestě z včerejší oslavy ☺

- ✓ **Pijte dostatek vody** – za normálního stavu máte vypít minimálně 1,5 litru vody (nikoliv coly) denně, pokud jste unavení – zvyšte dávku na 2 litry vody a více
- ✓ **Nepijte slazené nápoje** – místo coca coly si dejte zelený čaj. Slazené nápoje vám naopak energii uberou, protože budete do krve dodávat jednoduchý cukr a tím způsobíte kolísání hladiny inzulínu a ve finále ztrátu jakéhokoliv cukru v krvi – a to znamená další únavu
- ✓ **Nesnažte se únavu za každou cenu překonat** – i 20 minut spánku vám může pomoci, a proto je v krizi lepší jít se na chvíli „natáhnout“ než se snažit kritickou únavu překonat. Pokud máte blízko [zaměstnání](#) domov, jděte se místo polední pauzy natáhnout.
- ✓ **Protáhněte se** – pokud vám to situace jen trochu dovolí, protáhněte si na 10 minut vaše tělo. Zakružte hlavou, vytáhněte ruce nad hlavu, zacvičte si na chvíli pár pozic z jógy
- ✓ **Jděte se projít na vzduch** – i menší chvíle na čerstvém vzduchu vám prospěje. Místo sezení na obědě se jděte projít a nechodte pomalu – dejte si svižnou chuť.
- ✓ **Zasmějte se** – emoce probouzejí a tak si na chvíli pokláboste s kolegou anebo si pusťte vtipné video
- ✓ **Dýchejte** – pravidelný, hluboký dech vám také pomůže. Snažte se hlavně vydechovat co nejvíce, zbavíte se tak jedovatých plynů ve vašich plicích a budete mít místo pro nový, čerstvý vzduch

- ✓ **Nepřejídejte se** – i když máte po alkoholu při únavě větší hlad, nesnažte se dohnat energii těžkým jídlem. To vás naopak ještě více utlumí. Nechte jídlu jeho poslední kapacitu na přežití a nespotřebujte ji na trávení.
- ✓ **Zazívejte si** – nedělejte to však neřízeně, zazívejte si na povel, a to pořádně. Vaše tělo tak relaxuje. Nezapomeňte se u zívání pořádně protáhnout.
- ✓ **Soustřed'te se na jednu činnost** – i když vám to po pár hodinách spánku nejde, zkuste se soustředit pouze na jeden úkol a netěkejte z jedné činnosti na druhou. To vás akorát více vyčerpá. Dejte si v práci krátkodobý cíl, který když zvládnete, můžete si jít odpočinout, dát si pauzu. Tři [splněné cíle](#) a jdete domů!

Přečtete si také:

[Tři důležitá životní rozhodnutí](#)

[Jste připraveni na osobní přeměnu?](#)

[Netrapte se otázkami „Co když...“](#)

Stáhněte si:

E-knihu [„Uzdravte své sebevědomí“](#)

E-knihu [„Jak se vyrovnat s rozchodem“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.