

Dodaj sobie energii

OBY DO WIOSNY – POWTARZASZ SOBIE. MOŻESZ JUŻ BYĆ ZNUŻONA ZIMĄ, ALE ZAMIAST CZEKAĆ NA WIOSNĘ, KTÓRA BĘDZIE NIEPRĘDKO, SPRÓBUJ INACZEJ DODAĆ SOBIE ENERGII.

TEKST: **ALEKSANDRA SOBIERAJ**
KONSULTACJA: **LEK. MED. SAINJARGAL BYAMBASUREN-FEDEROWSKA, LEKARZ RODZINNY**, prowadzi Gabinet Lekarski Medycyny Rodzinnej, Akupunktury i Medycyny Wschodniej

Wcale nie musisz na tydzień wyjechać do SPA (choć mogłoby to być naprawdę miłe). Małe rzeczy też są skuteczne. Spróbuj wykorzystać nasze propozycje, a zobaczysz, że będą efekty. Do dzieła!

RANO WEŹ OŻYWICZY PRYSZNIC

Ciepły doskonale relaksuje, ale rano spróbuj najpierw na 3 minuty puścić ciepłą wodę, a potem na minutę – chłodną. Naprzemienny prysznic podnosi ciśnienia krwi, pobudza mięśnie i powoduje, że do końca się rozbudzisz. Jeśli użyjesz cytrusowego żelu pod prysznic, zadziała aromaterapeutycznie. Taki zapach odświeża i pobudza do działania.

WŁĄCZ ULUBIONĄ MUZYKĘ

Zamiast włączać telewizor, by dowiedzieć się, co nowego, włącz ulubioną płytę. Naukowcy dowiedli, że muzyka poprawia nastrój, zmniejszając napięcie i stymuluje pozytywne myślenie. Okazuje się też, że słuchanie muzyki podobnie oddziałuje na mózg jak pyszne jedzenie czy seks.

ZJEDZ DOBRE ŚNIADANIE

Jedzenie może niesamowicie wpływać na twój humor i zasób energii. Zamiast jeść kanapkę z białej bułki z dżemem, poświęć chwilę na zmiksowanie kubeczka jogurtu (jest źródłem tryptofanu, z którego powstaje serotonina, hormon szczęścia) z mrożonymi truskawkami (zawierają witaminę C, która pomaga w przekształcaniu tryptofanu w serotoninę) lub ugotuj owsiankę z mlekiem i owocami (działa



Zacznij dzień od naprzemiennego prysznica z ciepłej i zimnej wody. Ożywia doskonale!

Jesteś mamą

SPOSOBY NA HUMOR

POĆWICZ Z DZIECKIEM

Wystarczy już 10-minutowy trening, żeby dodać sobie energii. Zwiększa przemianę materii na kolejne dwie godziny. Regularne ćwiczenia sprawiają, że będziesz lepiej spać. Weź przykład z Jagny Marczułajtis, snowboardzistki. Oto jej propozycje.

Mały samolot

Usiadź z ugiętymi kolanami, oprzyj dziecko na swoich łokciach i trzymaj je za ręce. Przechyl tułów do tyłu, a nogi unieś nad podłogę, tak by łokcie ustawić równoległe do podłogi. W ten sposób kilka razy podnieś dziecko do góry.



Tunel z mamy

Zrób tunel ze swojego ciała w klęku podpartym – możesz podeprzeć się przodem, tyłem albo bokiem. Dziecko ma za zadanie przejść za każdym razem w innym tunelu. Zaczynij od tunelów z dużymi otworami, a potem utrudnij zadanie i zaproponuj maluchowi przeciskanie się przez ciaśniejszy tunel.



Zegarek tik-tak

Stojąc w lekkim rozkroku, pochyl się, chwyć dziecko pod paszki i unieś je nad ziemię. Następnie kołysz maluchem na boki i podnoś go do góry do rytmu wypowiedzianego wierszyka: „Tik-tak tik-tak zegareczkiem jestem ja/ Tik-tak tik-tak właśnie pierwsza wybiła (kołysz na boki)/Ku-ku (podnieś dziecko raz)”. Tik-tak tik-tak zegareczkiem jestem ja/ Tik-tak tik-tak właśnie pierwsza wybiła (kołysz na boki)/ druga wybiła Ku-ku ku-ku (podnieś dziecko dwa razy)”. Z każdą kolejną godziną kukaj więcej razy.



Karuzela

W klęku ułóż z rąk krzeselko dla dziecka. Dziecko siada w nim i mocno trzyma się Ciebie w czasie, gdy wstajesz. Zaczynij kręcić się dookoła własnej osi raz w prawą, raz w lewą stronę.

tak samo, a błonnik z płatków owsianych sprawia, że serotonina jest uwalniana równomiernie). Zjedz jajko na twardo – zawiera lecytynę, będącą źródłem choline (z niej powstaje acetylocholina, neuroprzekaznik, który poprawia koncentrację). Poza tym białko z węglowodanami trawi się dłużej niż same węglowodany, więc energii starczy ci na długo.

WŁÓŻ CZERWONY CIUCH

Kolory mają duży wpływ na poziom twojej energii. Szczególnie dobrze wpływa na nastrój kolor czerwony. Naukowcy dowiedli, że gdy patrzysz na coś czerwonego, podnosi się ciśnienie krwi. Włóż więc czerwoną bluzkę albo choć pomaluj usta na czerwono. Warto spróbować.

KUP KWIATEK

Nawet mały, doniczkowy. Rośliny dodają energii, bo pochłaniają dwutlenek węgla z powietrza (wydychamy go), a oddają tlen. A im więcej tlenu w powietrzu, tym więcej go w twoim organizmie.

WYPIJ SZKŁANKĘ WODY

Jeśli w ciągu dnia czujesz się senna, być może jesteś odwodniona. Woda pomaga rozprowadzać w organizmie tlen, skład-

niki odżywcze, hormony – jeśli pijesz jej zbyt mało, możesz poczuć się zmęczona. Kilka łyków chłodnej wody ożywi cię. Możesz do niej dodać plasterki cytryny lub pomarańczy.

JEDZ SUSZONE OWOCE

Choć kawa świetnie pobudza, to niestety na krótko. Potem jesteś jeszcze bardziej rozdrażniona, a wieczorem możesz mieć trudności z zaśnięciem. Lepiej zjedz garść suszonych moreli, rodzynek, jabłek, fig, daktyli. Choć są kaloryczne, zawierają sporo witamin oraz błonnik, składniki mineralne i inne substancje, które dobrze wpływają na poziom energii w organizmie.

ŚMIEJ SIĘ!

To stawia na nogi. Jeśli nie ma w pobliżu nikogo z kim mogłabyś pozartować, obejrzyj śmieszny filmik, no. kocie Simona (Simon's cat) na wejdz na YouTube. Śmiech podnosi ciśnienie, wpływa dobrze na system oddechowy i dotlenia. Daje ten sam efekt, co ćwiczenia, ale wprawia w lepszy nastrój niż aerobik. ■