

## ۱۵ پیشنهاد برای شروع یک روز پرانرژی

- ۱- **صبحانه بخورید:** صبحانه یعنی پر کردن باک انرژی و روشن کردن موتور بدن. باید مواد غذایی مفید و با کیفیت بخورید. برای صبحانه به پروتئین نیاز دارید تا روز بانشاطی پیش رو داشته باشید. نیمرو یا املت با قارچ میل کنید و کل روز با انرژی باشید.
- ۲- **یک ربع فقط برای خود خودتان اختصاص دهید:** فقط یک ربع به خود خودتان اختصاص دهید فارغ از فکر بقیه! بنشینید، مجله‌ای در دست بگیرید، یک فنجان چای برای خودتان بریزید، به هر کسی که دوست دارید تلفن بزنید و خلاصه یک ربع هر کاری که حالتان را بهتر می کند انجام دهید.
- ۳- **لبخند بزنید:** یک لبخند ساده و یک دنیا انرژی مثبت! اگر بدانید همین کار ساده چقدر روی روحیه خود و اطرافیانتان تاثیر می‌گذارد، دریغ نمی کنید. امتحانش مجانی است. از همین امروز شروع کنید.
- ۴- **روز را با اینترنت و ایمیل چک کردن شروع نکنید:** این بدترین شیوه شروع روز است. امکان دارد یک ایمیل با یک پیام ساده آنقدر افکارتان را به هم بریزد که کل روزتان خراب شود.
- ۵- **یک دفترچه یادداشت بخرید:** وقتی یک دفترچه یادداشت کوچک داشته باشید و تمام کارها، افکار، قرارها، برنامه‌ها و حتی فهرست خریدتان را در آن یادداشت کنید، دیگر کارهای مهم را فراموش نمی کنید و مستاصل نمی مانید برنامه تان را کجا یادداشت کرده اید. همه جا می توانید این دفترچه را همراه داشته باشید. در این صورت امکان اینکه برنامه یا کاری را فراموش کنید، کم شده و افکار یا اهدافتان را هم بنویسید و هر از گاهی مرور کنید.
- ۶- **دنیای تان را رنگی کنید:** استفاده از رنگ های شاد راهی است برای دور شدن از غم و غصه چون رنگ ها به زندگی نشاط می دهند. رنگ ها ویتامین های روح هستند و خلق و خوی ما را عوض می کنند. توصیه می شود لباس های شاد بپوشید و برای دکوراسیون منزل نیز از این رنگ ها استفاده کنید.
- ۷- **کمی ورزش کنید:** از صبح در خانه یا محل کارتان حسابی مشغول کار بوده اید. عادت کنید کمی ورزش کنید. ورزش انرژی بخش است و از بین برنده استرس. همین که ۵ یا ۱۰ دقیقه کمی نرمش کنید باعث می شود بقیه روز را با نشاط بیشتری دنبال کنید.
- ۸- **نفس عمیق بکشید:** می دانید نفس عمیق کشیدن چه معجزه ای می کند! این کار ضربان قلب تان را تنظیم، استرس تان را کمتر و سیستم ایمنی بدنتان را تقویت می کند. از همین حالا شروع کنید: ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم! با این کار در هر یک دقیقه ۶ بار نفس عمیق و درست کشیده اید. توصیه می شود این ورزش را هر روز ۳ بار تکرار کنید. اگر وقتش را دارید هر بار ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.
- ۹- **کمتر قهوه بخورید:** قهوه زیاد خوردن برای سرحال بودن اشتباه است. درست است که قهوه مغز را تحریک می کند اما مصرف بی‌رویه و بیش از حد آن برای سلامت چندان مفید نیست. از این گذشته، نوشیدن قهوه زیاد می تواند خواب را بر هم بزند و عوارض بی‌خوابی را که خودتان بهتر می دانید به دنبال داشته باشد. براساس نتایج پژوهش‌ها بهترین زمان برای نوشیدن قهوه بین ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح است که میزان کورتیزول یا همان هورمون استرس در کمترین میزان خود قرار دارد.
- ۱۰- **عطر لیموترش:** بوی لیموترش سلول های مغز را تحریک کرده و انرژی تان را افزایش می دهد. خیلی ساده است؛ امتحانش کنید. یک لیموترش را بردارید و بو کنید؛ می بینید استرس تان کم می شود و حالتان حسابی سر جایش می‌آید.

**۱۱- رختخوابتان را مرتب کنید:** اینکه ملحفه‌ها و لحاف را مرتب کنید، بالش‌ها را سر جایشان بگذارید، فقط ۵ دقیقه از وقت تان را می‌گیرد اما همین کار ساده باعث می‌شود ذهن تان نظم و ترتیب بگیرد. تازه عصر هم که به منزل برمی‌گردید همه چیز سرجایش است و لازم نیست خسته و کوفته تازه به فکر مرتب کردن اتاق خوابتان باشید.

**۱۲- به بدنتان کمی کش و قوس دهید:** هر وقت احساس خستگی کردید، بلند شوید و چند حرکت کششی ساده انجام دهید. دست‌ها، شانه و پاهایتان را بکشید. خلاصه توصیه می‌شود هر حرکتی را که بلدید انجام دهید تا خستگی حسابی از بدنتان بیرون برود. ۳ دقیقه زمان کافی است تا با نشاط بیشتری به سر کارتتان برگردید.

**۱۳- پنجره‌ها را باز کنید:** خیلی وقت‌ها اصلاً یادمان می‌رود به هوای تازه نیاز داریم. وقتی از خواب بیدار می‌شوید فرقی نمی‌کند تابستان باشد یا زمستان، پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوای تازه وارد اتاق و ریه‌هایتان شود. سر کار هم که می‌روید پنجره‌های دفتر کارتتان را باز کنید. خواهید دید همین کار ساده کلی‌کیف تان را کوک و شما را به اصطلاح شارژ می‌کند.

**۱۴- خلاق باشید:** خیلی‌ها معتقدند برای داشتن یک روز رضایتبخش باید چیزی خلق کرد. پیشنهاد می‌کنیم برای خودتان بوم یا دفتر نقاشی، مداد رنگی و آب‌رنگ و مخلفات تهیه کنید. طراحی کنید یا شعری بسرایید. می‌دانیم که نقاش یا شاعر حرفه‌ای نیستید اما همین کارها باعث می‌شود زوایای پنهانی وجودتان را کشف کنید که شگفت‌زده‌تان می‌کند.

**۱۵- تشکر کنید:** سعی کنید از دیگران حتی به خاطر کوچکترین کاری که می‌کنند تشکر کنید. همین کار باعث می‌شود با اطرافیانتان مهربانتر باشید تا روزتان زیباتر شود. از خدا تشکر کنید که امروز را هم فرصت داده تا به روی زندگی لبخند بزنید.

**منبع:** مجله تندرستی

**دبیرخانه شورای مرکزی ورزش**