



Домашние генераторы, гербалайф и зайцы "Дюраселл" тут не помогут.

Но зимой энергия нужна вам как никогда, а значит, ее придется откуда-то брать. Нам удалось узнать целых десять источников.

1. Поменяйте носки

Мы сами не знаем почему, но это работает. Попробуйте взять с собой лишнюю пару носков и надеть их, скажем, в обед. Счетчик энергии снова поползет вверх, а вы почувствуете себя значительно свежее. Это особенно рекомендуется, если вы много двигаетесь в течение дня - ездите по делам или лепите снеговика с детьми в парке.

2. Перекусите ягодами



Способы, как зарядиться энергией

"Всего-то и делов - замаскировать наркотики под ягоды!" - довольно думал Ашот.

Особое внимание - синим, красным и фиолетовым ягодам. Эти цвета говорят о том, что в них содержится антоцианин - сильный антиоксидант, повышающий вашу работоспособность в один момент.

3. Нюхайте лаванду

На добровольцах проводили эксперимент: их заставляли проходить математические тесты, до и после того, как те нюхали масло лаванды в течение трех минут. После ароматерапии подопытные заряжались энергией: задачи они щелкали, как орешки. Намек ясен?

4. Ешьте меньше, но чаще



Чтобы быть в тонусе кушайте понемногу но часто

Иван очень расстроился из-за того, что не мог есть и пить одновременно.

Перекусывая понемногу в течение всего дня, вы регулярно пополняете свой запас энергии.

Старайтесь не увлекаться жирным и сладким - после него у вас будет получасовой всплеск активности, но потом резко начнет клонить в сон.

5. Слушайте музыку

Доказано, что мозговой центр удовольствия активизируется, если во время работы вы слушаете музыку. Замерьте свою производительность труда во время прослушивания любимого трэш-металлического альбома и после него - цифры запомните и хвастайтесь ими при случае.

6. Попробуйте семена чиа



Секрет как зарядиться энергией

"Суп из речной гальки по своей питательности не уступает осиновой коре" - прочитала Наталья в поваренной книге 1936 года.

Их рекомендовали еще ацтеки, вместе с бобами и кукурузой. А ацтеки дурного не посоветуют - все, что они донесли до нас, было либо полезным, либо вкусным, либо повышало потенцию. Чиа не исключение - семена в виде порошка можно добавлять в еду, а можно есть просто так.

7. Вставайте на цыпочки

Десять способов, чтобы подзарядиться жизненной энергией

Автор: Леонид Морозов

18.12.2010 07:48 - Обновлено 18.12.2010 13:30

Хорошее упражнение для того, чтобы зарядиться энергией посередине рабочего дня - вставайте на цыпочки и опускайтесь несколько раз подряд. Кислород станет сильнее циркулировать по вашему организму, глюкоза - доставляться в кровь - и вы вмиг наполнитесь энергией.

8. Уделите больше внимания завтраку



Увеличиваем энергию. Советы

Стол поража́л своим богатством: вся еда была сделана из платины и раскрашена вручную.

Сытный обед - это хорошо, но после него обычно клонит в сон (можете сегодня же проверить). Поэтому делайте так: приготовьте себе калорийный завтрак, при этом ограничьтесь более легким обедом. Вы убьете сразу двух зайцев: станете продуктивнее работать утром и останетесь бодры днем. Ужин, как завещала пословица, отдайте врагу.

9. Увеличьте влажность



Заряжаем энергией

Во время землетрясения ледяной дворец начал обрушиваться.

Примите душ, сходите в бассейн или - если ни того, ни другого под рукой нет - побрызгайте в лицо водой из крана. Это всегда бодрит, помогает зарядиться энергией и проснуться. Особенно если вода холодная.

10. Проверьтесь у эндокринолога

Постоянная усталость и нежелание работать может быть вызвано не

Десять способов, чтобы подзарядиться жизненной энергией

Автор: Леонид Морозов

18.12.2010 07:48 - Обновлено 18.12.2010 13:30

только ленью, но и гипотиреозом. Так называется болезнь, при которой щитовидная железа начинает вырабатывать меньше гормона тироксина, чем нужно. Одновременно с этим повышается риск сердечных болезней. Обязательно проверьтесь у врача, если у вас хватит энергии дойти до поликлиники.

Ключевые слова: Витамины, Гомеопатия, Здоровый образ жизни, Иммуитет, Питание,