

Исследования показывают, что существуют разные естественные способы увеличения уровня энергии. И для этого необязательно употреблять напитки с кофеином.

**Стакан воды.** Лёгкое обезвоживание – частая причина усталости или утомления.

**Прогулка.** Ходьба способна повысить уровень энергии за счёт увеличения притока крови, уровня кислорода и выработки естественных эндорфинов – серотонина и дофамина.

**Питательный перекус.** Попробуйте для этого орехи, фрукты, овощи, эдамаме, киноа и другие цельнозерновые, яйца, фасоль и чечевицу.

**Дневной сон.** Он помогает уменьшить последствия нехватки сна, повысить умственную и физическую работоспособность. Его длина должна составлять 20-30 минут.



Tim Robberts / Getty Images

**Упражнения.** Даже одна тренировка в течение 20-40 минут может сделать вас энергичнее. Физические упражнения способствуют лучшему сну, а также увеличивают приток крови, улучшают то, как митохондрии производят и доставляют энергию.

**Растяжка.** Согласно исследованиям, всего 10 минут растяжки в течение рабочего дня повышают жизненный тонус, улучшают психическое здоровье.

**Уменьшение уровня стресса.** В этом помогут такие практики, как йога, медитация, тайцзи, регулярные упражнения, время в обществе друзей или родственников, достаточное количество сна каждую ночь.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**