

Стресс, дедлайны на работе и многое другое может нарушить ваш сон. Диетологи дали несколько советов, как зарядиться энергией, если вы не выспались.

Гидратация. Даже если вы мало спите, поддержание необходимого уровня жидкости в организме поможет вам почувствовать себя энергичнее. Об этом сказала Роксана Эхсани, сертифицированный диетолог и эксперт по гигиене полости рта. Даже если вы обезвожены всего на 2%, у вас всё равно ухудшаются умственные и спортивные результаты. В целом рекомендуемая суточная норма жидкости составляет от 11,5 до 15,5 чашек воды в сутки. Ускорить процесс гидратации может добавление в напитки электролитов.

Сбалансированный завтрак. Он должен содержать много белка, сложных углеводов, полезных жиров. Баланс этих веществ даст длительный заряд энергии. Попробуйте съесть йогуртовый парфе или домашний сэндвич с яйцами, сыром и авокадо.

Движение. Придерживайтесь упражнений с низкой ударной нагрузкой. Например, это может быть растяжка, короткая прогулка. Такие виды активности улучшают кровообращение и высвобождают эндорфины, которые поднимают настроение и делают вас бдительнее.



Getty Images. EatingWell design

Солнечный свет. Естественный свет поможет вам проснуться и настроить циркадные ритмы организма.

Дневной сон. Короткий сон (на 10-20 минут) в начале дня улучшит ваше настроение и концентрацию.

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