

21 zastrzyków energii. Legalnych i zdrowych



Pogoda, stres,
złe nawyki
i relacje (nawet
te fajne) wysysają
z nas energię
każdego dnia.
Wystarczy jednak
zmienić odrobinę
swoją rutynę,
by baterie zaczęły
ładować się same.
Zastosuj choć kilka
z naszych patentów
i zacznij żyć
na wyższych
obrotach.

Michał Rosiak

01

Plan B

Składniki odżywcze, jak witaminy z grupy B i magnez, pomagają przekształcać żywność w energię, ale stres i nadmierne spożycie alkoholu zakłócają ten proces. Jeśli czujesz się wypalony, dodaj sobie energii, wrzucając do porannej jajecznicy makrelę, fasolę, szpinak lub nawet rozdrobnioną wołowinę.



02

Utnij sobie drzemkę

Jeśli często czujesz się ociężały po lunchu, drzemka może poprawić skupienie i kreatywność. Trzeba z nią jednak trafić w odpowiedni moment. Najlepiej się zdrzemnąć 7 godzin po przebudzeniu. Zbiega się to ze spadkiem kortyzolu i poobiednim spadkiem poziomu cukru we krwi. Nie przekraczaj 45 minut drzemania.



03

Nie odpuszczaj treningu

Spałeś słabo jak diabli? Jedna źle przespana noc nie oznacza od razu dnia wolnego od treningu. Spróbuj w takiej sytuacji wykonać 20 minut umiarkowanego treningu kardio lub ćwiczeń z ciężarem własnego ciała. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Georgii pomogło to znacząco zmniejszyć objawy zmęczenia u osób niewyspanych.



04

Którędy na plażę?

Suplementacja witaminą D to bardzo dobry pomysł, zwłaszcza zimą, ale jeszcze lepszym pomysłem są podróże. Wybierz się na południe Włoch lub do innego kraju na tej szerokości geograficznej i złap trochę promieni słonecznych. Badania opublikowane na łamach „Harvard Business Review” dowodzą, że kilkunastodniowy urlop bardzo korzystnie wpływa na kreatywność już po powrocie do pracy oraz poprawia produktywność o 33%.



05

Węgle na noc

Spożycie porcji węglowodanów, najlepiej w towarzystwie białka, podczas ostatniego posiłku w ciągu dnia może sprawić, że jutro nie będziesz się czuł jak kanapowiec. Tryptofan, aminokwas występujący w pokarmach wysoko białkowych, pomoże Ci spać spokojniej, ale potrzebuje pomocy w dotarciu do mózgu. I tu wkraczają węgle. Pokarmy, takie jak makaron, kasza i ryż, powodują uwalnianie insuliny, która wypycha inne aminokwasy z krwi, torując drogę tryptofanowi.

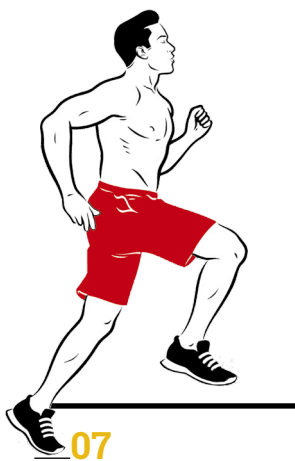


06

Śpij analogowo

Nie ufaj bezgranicznie aplikacjom do mierzenia jakości snu. Po pierwsze, są one nadal dość nieprecyzyjne i mogą wprowadzić w błąd. Po drugie, jedno z badań przeprowadzonych przez Colorado College wykazało, że sam komunikat, że źle spałeś, wystarczy, byś rzeczywiście poczuł się bardziej zmęczony i pozbawiony rezerw energii. Lepszym pomysłem jest słuchanie własnego organizmu i przestrzeganie zasad higieny snu.





07

Mocny finisz

Po 10-12-godzinnej pracy człowiekowi odechciawa się żyć, ale przecież żyć trzeba. Żeby zresetować mózg po robocie, wskocz na kilka minut na bieżnię i wykonaj trzy sprinty po 20 sekund, przedzielone 2-minutowymi fazami umiarkowanego biegu. Taka dawka ruchu pobudzi Cię do działania nawet mimo zmęczenia.

08

Oszukaj swój mózg

Jeśli pracujesz w domu, wyjdź na zewnątrz w porze, w której normalnie wychodziłbyś do pracy. Ekspozycja na poranne światło podnosi poziom energii i przygotowuje nas do szybszego zasypiania wieczorem. Są też inne powody, by nie czekać z wychodzeniem do 15.00. Wyniki badań, opublikowane w „PLOS One” dowodzą, że osoby, które miały więcej światła słonecznego przed 12.00, były szczuplejsze niż te, które wychodziły z domu później.

09

Pobudzający zapach

Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w Ohio zauważyli, że zapach olejku cytrusowego poprawił nastrój badanej grupy kontrolnej. Inne badanie wykazało, że ten sam olejek cytrusowy pozytywnie wpływa na wyniki biegaczy. Ci, którzy wdechali olejek przed startem, osiągnęli o 15% lepsze rezultaty na mecie.

10

Chaos pomaga pracować

Według dr. Craiga Knighta, psychologa z uniwersytetu w Exeter, przestrzeń pozbawiona bałaganu osłabia motywację. W rzeczywistości pracownicy, których zachęca się do dostosowania biurka do własnych potrzeb, są nawet o 32% bardziej produktywni. Czytaj: trzymaj na biurku to, co jest Ci potrzebne, nawet jeśli sprawia to wrażenie chaosu.

11

Miłość stuka w szybkę

Uwaga, banał: miłość dodaje skrzydeł. Badanie opisane w czasopiśmie „Psychophysiology” wykazało, że kiedy ludzie myślą o osobie, którą obdarzyli uczuciem (chodzi o miłość romantyczną), doświadczają energetyzującego wzrostu poziomu glukozy we krwi. Rzuć okiem na zdjęcie dziewczyny lub żony w telefonie. Pomoże.



Muzyka łagodzi nie tylko obyczaje.

12

Dudnienie synchroniczne

Nasze uszy wychwytyją tak naprawdę inne dźwięki, a mózg łączy to wszystko w spójną całość. Uszy mogą więc słyszeć dźwięki o różnej częstotliwości (Hz). Można wykorzystać to zjawisko do wprowadzenia mózgu w stan relaksu, koncentracji. Badacze z Uniwersytetu Południowej Danii twierdzą, że 12 minut odsłuchiwanie dźwięków o różnych częstotliwościach pomaga zredukować zmęczenie i poprawić skupienie. Szukaj na YT pod nazwą „binaural beats”.



13

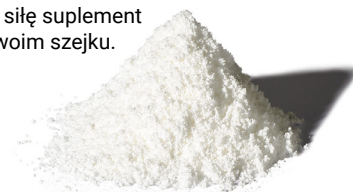
Błonnik, raz!

Białko w diecie trenującego mężczyzny znajduje się w centrum uwagi, natomiast błonnik często się lekceważy. A to źle. Błonnik to główne źródło pożywienia dla bakterii jelitowych, od których zależy przecież bardzo wiele: apetyt, odporność, równowaga hormonalna. Zły skład flory bakteryjnej jelit został nawet powiązany z przewlekłym zmęczeniem. Jedz warzywa prebiotyczne, takie jak pory, karczochy, czosnek i szparagi.

14

Sztachnij się

Wykazano, że kreatyna (a myślałeś, że co?) ma pozytywny wpływ na nastrój i zdolność do radzenia sobie z trudnymi umysłowo zadaniami po nieprzespanej nocy. Jest to kolejny powód, dla którego warto umieścić ten wzmacniający siłę suplement w swoim szelku.



15

Choroba zakaźna

Można czasem ponarzekać wspólnie z kolegami z pracy na ciężki grafik, obowiązki, szefa itp., ale trzeba z tym uważać (nie tylko na szefa). Naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej odkryli, że pracownicy, którzy rozmawiali z narzekającym na wszystko kolegą na początku swojego dnia pracy, osiągnęli gorsze wyniki niż ci, którzy rozmawiali o kwestiach przyjemnych i motywujących. Innymi słowy: zły nastrój bywa zaraźliwy.



16

Jedź w rytmie

Spróbuj spożywać posiłki zgodnie z rytmem okołodobowym, czyli wtedy, gdy świeci słońce. W praktyce oznacza to rezygnowanie z późnowieczornych posiłków, ale zdaniem uczonych taki system odżywiania, skorelowany z wędrówką słońca po nieboskłonie, dodaje energii i redukuje uczucie zmęczenia.

17

Stwórz mapę

Czujesz się wyczerpany pracą od 9 do 17? Spróbuj takiej sztuczki: notuj codziennie, kiedy i gdzie w ciągu doby odczuwasz największą motywację i chęć do pracy, a kiedy masz zjazd. Powstała w ten sposób mapa energetyczną dostosuj do swoich zadań.



www.menshealth.pl

YouTube w pracy?
Jak najbardziej!



18

Rzuć okiem na zabawne kotki

Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet Nowej Południowej Walii wykazało, że oglądanie humorystycznych filmików zwiększa produktywność, natomiast badanie przeprowadzone przez Indiana University Bloomington Media School dowiodło, że ludzie, którzy oglądają wzruszające filmy o zwierzętach, czują się po nich bardziej pełni energii. Jest jednak jedno „ale”: nie możesz tego robić zamiast pracy, lecz w zaplanowanych przerwach od pracy.

19

Kiwi jednak lata

Naukowcy z Nowej Zelandii zauważyli, że mężczyźni, którzy dodali do swojej diety 2 owoce kiwi dziennie, doświadczyli redukcji zmęczenia i uczucia lęku. Jest to prawdopodobnie związane z faktem, że wielu mężczyzn cierpi na niedobór witaminy C, której kiwi jest jednym z najlepszych źródeł. Uwaga: to w skórce znajduje się najwięcej witaminy C, dlatego najlepiej dorzucić owoce do szejka i zblendować.

20

Kłata do przodu

Gdy chodzisz zgarbiony, Twój mózg podświadomie odbiera to jako brak energii i przygaszenie. Popracuj nad postawą, wykonując regularnie ćwiczenie z hantlami, zwane YTW (musisz zgooglować). Dodatkowo zadbaj o to, by w Twoim treningu przeważały ćwiczenia typu pull. Zdaniem niektórych badaczy i trenerów ich stosunek do ćwiczeń press powinien wynosić 2:1.



21

Skocznym krokiem

Jeśli nie masz czasu na trening przed pracą, wygospodaruj choćby 10 minut, by wykonać kilka serii ćwiczeń opartych na wyskokach (wyskoki z przysiadu, wyskoki z wykrokami, krokodyłki). Zdaniem naukowców skakanie to prawdziwy wybuch dopaminy, serotoniny i adrenaliny, a trudno znaleźć lepszą mieszankę pobudzającą z samego rana.