

10 κλειδιά για να έχεις περισσότερη Ενέργεια

10 κλειδιά για να έχεις περισσότερη Ενέργεια



Η ενέργεια είναι το πιο σημαντικό μας περιουσιακό στοιχείο. Αν έχουμε ενέργεια μπορούμε να αξιοποιήσουμε καλύτερα το χρόνο μας ενώ αν δεν έχουμε ενέργεια ο χρόνος μας πάει χαμένος. Περισσότερο χρόνο από όσο έχεις δεν είναι επιβίβη να αποκτήσεις αλλά η ενέργεια σου είναι κάτι που μπορείς να αυξήσεις. Για να έχεις περισσότερη ενέργεια μπορείς να βάλεις στη ζωή σου κάποιες συνήθειες που έχουν να κάνουν με τη Διατροφή, την Κίνηση και την Ξεκούραση. Αυτά τα τρία αποτελούν τα θεμέλια της ενέργειας και μπορούν να μας δώσουν συμβουλές που προσωπικά εφαρμόζω κυρίως τις μέρες που έχω αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις με πολλές παραστάσεις και γυρίσματα.

Πολύ Νερό

Πίνε πολύ νερό. Το σώμα σου το έχει ανάγκη περισσότερο από κάθε άλλο. Δεν το έβαλα τυχαίο στην κορυφή. Μπορεί να είναι και το πιο απλό και εύκολο πράγμα που μπορείς να κάνεις για να νιώθεις καλύτερα και να έχεις περισσότερη ενέργεια. Μπορεί όπως εγώ να χρειάζεται να πηγαίνεις συχνά στην τουαλέτα αλλά το προτιμώ από το να μου λείπει η ενέργεια.

Ωμά φρούτα και λαχανικά (κυρίως πρασινάδες)

Τα ωμά φρούτα και λαχανικά περιέχουν πολλές περισσότερες βιταμίνες και ένζυμα από τα μαγειρεμένα. Τα μαγειρεμένα φαγητά χρειάζονται ενέργεια για να χωνευτούν ενώ τα ωμά προσφέρουν ενέργεια. Αύξησε την αναλογία ωμών/μαγειρεμένων και σε κυρίως την κατανάλωση πράσινων λαχανικών σε μορφή χυμών. Σπανάκι, σιταρόχορτο και μαϊντανός είναι εξαιρετικές πηγές βιταμινών και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών ενώ τα φρούτα είναι ιδανικές πηγές θερμίδων για μέγιστη ενέργεια.

Σωστή χώνεψη.

Η οργάνωση των γευμάτων παίζει καθοριστικό ρόλο. Η χώνεψη είναι η πιο δαπανηρή εσωτερική σωματική διαδικασία. Δε θέλεις να χωνεύεις τη στιγμή που θες να έχεις μέγιστη ενέργεια. Αν έχεις κάτι που απαιτεί από εσένα να είσαι σε τέλεια φόρμα, είναι καλό να φας κανονικό γεύμα 4-5 ώρες νωρίτερα ώστε να έχει ολοκληρωθεί η χώνεψη και το σώμα να έχει αρχίσει να απορροφάει τα θρεπτικά συστατικά. Έτσι κάνουν και οι αθλητές. Τρώνε 4-5 ώρες πριν τον αγώνα. Αν νιώθεις ότι πρέπει να φας χωρίς να μπεις σε διαδικασία χώνεψης και χωρίς να πέσει η ενέργεια σου, πες ένα

χυμό φρούτων. Αυτό κάνω όταν έχω πολλές παραστάσεις τη μία μετά την άλλη. Πίνω από ένα χυμό σε κάθε διάλλειμα για να αναπληρώσω την ενέργεια μου χωρίς όμως να χωνέψω. Τα φρούτα και κυρίως οι φυσικοί χυμοί είναι οι πιο εύκολα αφομοιώσιμες τροφές. Στην Μικροπολις στην Αθήνα, κρατιόμουν με χυμούς όλη μέρα. Θερμίδες δε μου έλειπαν αφού ένας χυμός είναι σχεδόν 200 θερμίδες. Αν φάω το πρωί ένα πεπόνι, όπως έκανα και μετά πλώ 6-7 χυμούς κατά τη διάρκεια της μέρας, έχω όλη την ενέργεια που χρειάζομαι χωρίς να μειωθεί ούτε λεπτό η διάθεση μου. Μετά το τέλος των παραστάσεων τρώω κανονικό γεύμα το οποίο έχω χωνέψει πριν κοιμηθώ ώστε καθώς κοιμάμαι να απορροφηθούν τα θρεπτικά συστατικά για να τα έχω διαθέσιμα την άλλη μέρα. Έτσι λειτουργεί το πράγμα. Κάθε τι που τρώμε μας προσφέρει ενέργεια με άλλο ρυθμό. Αν θες άμεση ενέργεια χωρίς χώνεψη πρες χυμό. Αν θες ενέργεια μετά από 5 ώρες φάε μία μακαρονάδα. Τα κανονικά γεύματα με διάφορα μαγειρεμένα πράγματα όπως κρέας και ψάρι αφομοιώνονται και δίνουν ενέργεια μετά από αρκετές ώρες και συνήθως την επόμενη μέρα.

Καθημερινή Αεροβική Γυμναστική

Η αεροβική γυμναστική όπου γυμνάζεις σε τέτοια ένταση που δεν διακόπτεται η αναπνοή βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος και τη σωστή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Μισή ώρα περπάτημα την ημέρα είναι αρκετή για να δει κανείς διαφορά αλλά προσωπικά προτείνω μισή ώρα περπάτημα και μισή ώρα ελαφρύ τρέξιμο, πηδηματάκια, χορό, ποδήλατο ή κολύμπι. Αν το βάλεις στην καθημερινότητα σου, θα αυξήσει τόσο πολύ την απόδοσή σου τις υπόλοιπες ώρες της μέρας που δε θα γυρίσεις ποτέ ξανά πίσω! Πρόκειται για την καλύτερη επένδυση του χρόνου σου. Μία ώρα περπάτημα την ημέρα ισοδυναμεί με μία παραπάνω μέρα ζωής.

Ασκήσεις δύναμης

Η αεροβική γυμναστική δεν είναι αρκετή. Αν θες να έχεις περισσότερη δύναμη και ενέργεια πρέπει να κάνεις κάποιες ασκήσεις αντίστασης ή δύναμης με βάρη ή όργανα. Ότι ηλικία και αν είσαι έχεις πάρα πολλά οφέλη από τέτοια γυμναστική. Οι μύες καθώς μεγαλώνουμε μειώνονται αν δεν τους γυμνάσουμε. Με γυμναστική δύναμης διατηρούμε ή και αυξάνουμε τη μυϊκή μας μάζα, κάτι που αυξάνει και το μεταβολισμό μας. Εκτός αυτού με το που κάνεις τέτοιες ασκήσεις νιώθεις μία σούπερ ευεξία και φτιάχνει η διάθεσή σου.

Τέντωμα και ευελιξία

Η Τρίτη μορφή γυμναστικής που χρειάζεσαι είναι τα τεντώματα και η ευελιξία. Μπορείς να κάνεις κάτι σαν Γιόγκα ή Πιλάτες αλλά ακόμα και μερικές διατάσεις κάθε πρωί θα σε βοηθήσουν πολύ. Μπορείς να μάθεις μερικές απλές ασκήσεις που μπορείς να κάνεις οποιαδήποτε στιγμή για να νιώσεις καλύτερα. Ένα μονόλεπτο διάλλειμα στην δουλειά για να τεντωθείς και να ξεπιαστείς αυξάνει την παραγωγικότητα και δίνει στο σώμα σου έξτρα ενέργεια.

Ύπνος και ξεκούραση

Η έλλειψη ύπνου είναι από τις πιο σημαντικές αιτίες έλλειψης ενέργειας. Αν δεν ξεκουράσεις σωστά το σώμα σου και δεν το αφήσεις να ωφεληθεί από τις υπερευεργητικές ικανότητες του ύπνου, δεν πρόκειται να φτάσεις στα επίπεδα της ενέργειας που επιθυμείς. Προσωπικά έχω κάνει υπερέρευνα και το έχω ψάξει πολύ το θέμα του ύπνου. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να κοιμάσαι καλύτερα. Μάθε να κοιμάσαι νωρίς, να ξυπνάς χωρίς ξυπνητήρι, να κοιμάσαι σε σωστή στάση, σε απόλυτο σκοτάδι και με άδειο στομάχι.

Αναπνοή

Η αναπνοή είναι πηγή ζωής. Το οξυγόνο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε. Αν δεν αναπνέεις σωστά δεν επιτρέπεις το σώμα σου να λειτουργεί όπως μπορεί να λειτουργήσει. Οι ασκήσεις αναπνοής θα σε βοηθήσουν σημαντικά καθώς και τα συχνά διαλείμματα βαθιάς αναπνοής. Κάθε ώρα ότι και αν κάνεις σταμάτα και πάρε 10 αργές βαθιές αναπνοές. Αυτό θα σε βοηθήσει να νιώσεις πολύ καλύτερα και να αποβάλλεις το άγχος.

Διαλογισμός και power naps

Ο διαλογισμός είναι από τα πιο σημαντικά εργαλεία που μπορείς να χρησιμοποιείς για να έχεις περισσότερη ενέργεια. Διαλογισμός δε σημαίνει απαραίτητα κάτι πολύ μυστικιστικό που έχει έρθει από την Ινδία. Μπορεί απλά να σημαίνει ξαπλώνεις για 20 λεπτά και δε σκέφτεσαι τίποτα παρά μόνο την αναπνοή σου. Υπάρχουν πολύ τρόποι για να διαλογιστείς και να χαλαρώσεις απόλυτα το μυαλό και το σώμα σου. Προσωπικά ξαπλώνω ανάσκελα και ακούω κάποια συγκεκριμένα μουσικά και υπνωτιστικά mp3 που με βάζουν αυτόματα σε κατάσταση απόλυτης χαλάρωσης. Βρες αυτό που ταιριάζει σε σένα!

Κίνητρα και θετική Νοοτροπία

Τα τρία θεμέλια της Ενέργειας, Διατροφή, Κίνηση και Ξεκούραση δεν έχουν να κάνουν μόνο με το σώμα αλλά και με το μυαλό μας. Οι σκέψεις μας καθορίζουν την ενέργεια μας. Το πιο σημαντικό είναι η νοοτροπία μας σχετικά με το θέμα της ενέργειας. Αν πιστεύεις ότι η ενέργεια είναι κάτι που μπορείς να επηρεάσεις μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας κάποια πράγματα είναι σίγουρο ότι θα μπορέσεις να το πετύχεις. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχεις κίνητρα και λόγους για να το κάνεις. Γιατί θες να έχεις περισσότερη ενέργεια; Αν έχεις κίνητρα για να το κάνεις είναι σίγουρο ότι θα κάνεις ότι χρειάζεται για να γίνεις Energy Master.

Όσο πιο πολλούς λόγους έχεις για να θες να έχεις ενέργεια τόσο πιο πιθανό είναι να δείξεις την απαραίτητη πειθαρχία για να εφαρμόσεις τις συνήθειες που θα σου δώσουν περισσότερη ενέργεια. Βρες και εσύ λόγους για να το κάνεις και η διαδικασία θα είναι πιο εύκολη από ότι νομίζεις! Καλή Δύναμη και καλή Ενέργεια!