

Φυσικοί τρόποι για να αποκτήσετε ενέργεια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[n-ENERGY large570](#)

Το πρώτο και βασικό στοιχείο που μπορεί να σας χαρίσει ενέργεια είναι ένας καλός ύπνος, αλλά δεν είναι και το μόνο που μπορείτε να κάνετε. Ακολουθούν 8 φυσικοί τρόποι που θα σας βοηθήσουν να γεμίσετε τις μπαταρίες σας και να νιώσετε να γεμίζετε με ενέργεια.

1. Δαγκώστε ένα λεμόνι. Θέλετε επείγόντως μία δόση ενέργειας; Δαγκώστε ένα λεμόνι. Η χαρακτηριστική του γεύση θα σας «ξυπνήσει». Μπορείτε να έχετε μερικά στο γραφείο σας για εκείνα τα δύσκολα μεσημέρια.

2. Κάντε μία βόλτα. Ένας περίπατος θα βοηθήσει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα σας και είναι κάτι που μπορεί να κάνει ακόμα και ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος. Αφήστε το αυτοκίνητο στην άκρη και πηγαίνετε με τα πόδια μέχρι το σούπερ μάρκετ ή το περίπτερο.

3. Φάτε μία μέντα. Σύμφωνα με την αρωματοθεραπεία η λεβάντα και το γιασεμί λειτουργούν καταπραϋντικά. Η μέντα, από την άλλη, μπορεί να σας κάνει πιο ενεργητικούς. Μυρίστε την, μασήστε την ή κάντε μπάνιο με ένα αρωματικό σαπούνι με μέντα.

4. Διαλογιστείτε. Ο διαλογισμός μειώνει το στρες και βοηθά στη συγκέντρωση. Με άλλα λόγια, αν εξασκείτε συχνά τον διαλογισμό θα αρχίσετε να βρίσκετε ολοένα και πιο εύκολα την δύναμη που κρύβετε μέσα σας.

5. Πιείτε ένα ποτήρι (ή τρία) νερό. Κρατώντας τον οργανισμό σας ενυδατωμένο τον βοηθάτε να διατηρεί υψηλά τα επίπεδα ενέργειας.

6. Βάλτε δυνατά τη μουσική. Είναι φοβερό το πόσο η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας. Είτε βρίσκεστε στο αυτοκίνητο, είτε στη δουλειά η μουσική θα σας δώσει ενέργεια και θα σας φτιάξει τη διάθεση.

7. Πείτε στον εαυτό σας ότι κοιμηθήκατε καλά. Ο ύπνος είναι σημαντικός για τον οργανισμό, αλλά ακόμα κι αν δεν καταφέρατε μία μέρα να κοιμηθείτε όσο θα έπρεπε, «πείτε» στον εαυτό σας ότι κοιμηθήκατε καλά.

8. Μπείτε στο μπάνιο για ένα ζεστό/ κρύο/ ζεστό ντους. Δώστε μια ευκαιρία στην εναλλαγή του κρύου/ ζεστού στο ντους και ξυπνήστε τον οργανισμό σας.

Πηγή: [HuffPost Greece](#) -Κατερίνα Νανοπούλου