

## Hogyan pörögjünk fel?



Fotó: Victor Hughes – [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Még alig érkezett meg a tavasz, de máris érzed a tavaszi fáradtság tüneteit?

Tippjeinkkel könnyebb átvészelni ezt az időszakot.

### 1., Vízfogyasztás

Több írásunkban is szóltunk már a vízfogyasztás fontosságáról és ebben a cikkben ismét helyet kap. Aki elegendő vizet fogyaszt, annak jobban pörög az agya. Fontos lenne, hogy mindenki elérje a napi 2,5-3 liternyi vízfogyasztást. Ha eddig keveset ittál egy nap, akkor adj időt magadnak és fokozatosan turbózd fel a mennyiséget. Nem csak a fáradtság megelőzése miatt fontos ez, de betegségek megelőzésében is fontos szerepet játszik a megfelelő mennyiségű folyadék bevitel.

### 2., Cseréld le a kávé

Például zöld teára. Ez a megoldás több szempontból is kifizetődő. A zöld teában lévő koffein hatása folyamatosan ürül ki a szervezetből, így tovább tart a hatása. Nem mellesleg közben méregtelenít is.

### 3., Csak csokit ne

Helyette fogyasszunk inkább aszalt szilvát, olajos magvakat és gyümölcsöket. Az agy mikor édesség utáni sóvárgást jelez, ugyanarra a tápanyagra vágyik, mint ami a csokiban és az almában is megtalálható. Azaz csoki helyett, válasszuk az almát.

### 4., Füstmentes élet

A dohányzásról is írtunk már, de az egészséges életmódban nincs helye a dohányzásnak. Hiszen hiába teszünk az egészségünkért helyes étkezéssel és testmozgással, a dohányzással nyakon vágjuk erőfeszítéseinket. Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a dohányzás az egész szervezetre felesleges káros hatást gyakorol, mind a légzőszerveinkre és a keringésszerveinkre. Nem mellesleg drága is. Ideje felhagyni vele.

**EFOP-1.5.3-16-2017-00072**

**„Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban”**

## 5., Pihentető alvás

Szervezetünk nem véletlenül vált alacsonyabb kapacitásra, adjuk meg neki a szükséges pihenést. Amikor tehetjük, aludjunk eleget és pihenjünk. A minőségi alvás alapvetően fontos az egészséges szervezet számára.

## 6., Mozgás

Nem baj, ha csak sétálni van erőnk vagy kedvünk. De akkor is menjünk és csináljuk. A fűtés szezon miatt szennyezettebbek a városok, falvak. Ha tehetjük, menjünk el hétvégente a hegyekbe sétálni, levegőzni. Nem csak a tüdőnek teszünk jót vele, de elménk is megtisztult és a testünket is átmozgatjuk.

## 7., Étkezés

A hideg időben sokkal jobban kívánjuk a nehéz, zsíros ételeket, ám pont ezek emésztése miatt leszünk fáradtak és nyomottak. Igyekezzünk a hideg időben is tartani magunkat az egészséges étkezéshez, már ezzel is sokat teszünk a fittségünkért és a betegségek megelőzéséért.

***Ez az írás is a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.***

További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.