



احساس کمبود انرژی می‌کنید؟

خستگی و کوفتگی (fatigue) به معنای احساس نداشتن انرژی یا انگیزه برای کار است.

خستگی و کوفتگی (fatigue) به معنای احساس نداشتن انرژی یا انگیزه برای کار است.

علل بسیار جسمی و روانی باعث خستگی و کوفتگی می‌شوند، از جمله فعالیت جسمی، استرس، ملال و کسالت، و بی‌خوابی. برای کاهش خستگی به این توصیه‌ها توجه کنید:

• برنامه خواب مرتبی داشته باشید.

• هر روز مقدار زیادی آب بنوشید و غذاهای مغذی گوناگون بخورید.

• فعالیت جسمی منظم انجام دهید و تعهدات شغلی یا اجتماعی بیش از حد را قبول نکنید.

• سعی کنید موقعیت‌هایی را که باعث استرس‌تان می‌شود، تغییر دهید.

• استفاده از مدیتیشن یا یوگا را برای کمک به کاهش استرس مد نظر قرار دهید.

• با دکترتان درباره مصرف مولتی‌ویتامین مشورت کنید.

• از مواد مخدر، نیکوتین و الکل پرهیز کنید.