



چطور با خستگی و فقدان انرژی مقابله کنیم؟

شما می‌توانید با فرسودگی - احساس خستگی و فقدان انرژی - بدون نوشیدن قهوه و یا مصرف داروهای محرک مقابله کنید...

شما می‌توانید با فرسودگی - احساس خستگی و فقدان انرژی - بدون نوشیدن قهوه و یا مصرف داروهای محرک مقابله کنید. این پیشنهادات به شما کمک می‌کند:

- یک برنامه منظم خواب داشته باشید، و ترتیبی دهید که هر شب به مقدار کافی بخوابید.
- مقدار زیادی آب در هر روز بنوشید.
- برای انجام ورزش مرتب زمان بگذارید.
- به خودتان آرامش بدهید. می‌توانید از مدیتیشن یا یوگا استفاده کنید.
- بین زمان کار و زمان شخصی‌تان تعادل برقرار کنید، برای هر کدام از آنها برنامه‌ای قابل مدیریت تعیین کنید.
- استرس را تا حد امکان تحت کنترل درآورید. هنگامی نیاز دارید با مسافرت به خود استراحت بدهید.
- یک مولتی‌ویتامین به رژیم غذایی روزانه‌تان اضافه کنید.
- از سیگار و داروهای روانگردان غیرمجاز پرهیز کنید.