



Бодрость и здоровье — залог успеха.

Все люди имеют свойство уставать, но кто-то полон энергии даже к концу трудового дня, а кто-то уже через несколько часов после сна нуждается в отдыхе? Как не потерять заряд бодрости и не устать в течение всего дня интересует не только людей преклонного возраста. Вялое состояние и сонливость бывает даже у подростков.

Причины для этого могут быть разные: метеозависимость, недостаток основных витаминов или хронические болезни. Поэтому, первоочередное, что следует сделать, это обследоваться у врачей.

Если причина не в болезнях, то повысить самочувствие и получить заряд бодрости можно с помощью: здорового питания, регулярного крепкого сна, физических нагрузок, водных процедур, и отказа от вредных привычек.

Если для вас действительно важен вопрос о том, как сохранить бодрость и не устать, значит, настала пора изменить ваш образ жизни. Здоровье подсказывает, что больше не выдерживает нагрузку. Обратите на него внимание и попытайтесь помочь своему организму.

Витамины группы В — лучшие витамины для бодрости. Они отличаются от остальных минеральных веществ и витаминов тем, что лучше усваиваются в таблетках, чем в натуральном виде из еды. Хотя конечно витамины из пищи тоже очень важны. Прежде всего, это касается овощей, фруктов и мяса. Правда даже при качественном питании в организме человека присутствует дефицит витаминов группы В, вследствие чего могут случаться нарушения в работе головного мозга и нервной системы, и помимо этого быть причиной плохого самочувствия.

Питание для энергии и бодрости. В первую очередь нужно каждый день пить около двух литров чистой воды, не жидкости вроде чая, сока и т.д. а именно обычной воды и равномерно в течение всего дня. Можно добавить в воду и лимонный сок, это улучшит состояние

микрофлоры. По утрам до еды выпивайте стакан воды с добавлением лимонного сока (по вкусу) чайной ложки меда, в обед приготовьте себе сок из яблок, моркови и лимонов. В течение дня выпивайте несколько чашек травяного чая. Это очень хорошее средство для энергии и бодрости.



Ешьте различные крупы желателно не дробленые (исключение геркулес, он улучшает работу печени как раз благодаря дроблению овса). Исключите из рациона шлифованный рис, в нем содержится слишком много крахмала. Можно конечно избавиться от избыточного крахмала в рисе, если поддержать его какое-то время под струей холодной воды. Обязательно нужно есть гречневую кашу помимо множества микроэлементов которые содержатся в ней она также удаляет из организма шлаки и вредные вещества, так же она очень хорошо усваивается.



Хорошее средство для нервной системы — морковь, хранилище витаминов С и А. Хорошее сочетание витаминов этот сок из яблок,

свеклы и морковки — это настоящий напиток бодрости. Также не забудьте про лук и чеснок они защитят вас от болезнетворных микробов содержащимися в них фитонцидами.

Утренняя зарядка это бодрость и активность на весь день. Как правило, это неторопливые, спокойные движения легкая растяжка мышц, позвоночника и сухожилий.

Зарядку можно начинать прямо в постели сразу после того как проснулись. Для пробуждения своего тела для начала просто потянитесь в кровати. Начинаете тянуть руки и ноги от себя, после этого поверните корпус влево и вправо.

Выполняя все эти рекомендации, вы сохраните бодрость и активность даже после очень трудного дня.