Автор: Administrator
31.07.2008 15:54 -

Последние исследования ученых установили интересный факт - женщина устает в три раза больше чем мужчина. Чем это обусловлено? И как этого можно избежать?

В первую очередь, чтобы избежать усталости необходимо регулярно и полноценно питаться!

Питание должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество необходимых витаминов и минеральных веществ. Также следует постоянно придерживаться определённого режима в принятии пищи, например:

завтрак – 7.30 (25% от дневного объёма пищи);
обед - 14.00 (45%);
полдник – 18.00 (15 %);
ужин – 21.00 (15%).

Как видно из вышесказанного – не стоит наедаться на ночь. Старайтесь получать удовольствие от еды на протяжении не менее 15-20 минут, что улучшит ваше пищеварение.

Полноценный сон – ещё одно оружие в борьбе с усталостью!

Не менее важным фактором для возникновения усталости является плохой сон или недосыпание. Человеческий организм отдыхает только на фазе глубокого сна. Для

этого необходимо создать все необходимые условия. Прежде всего, пытаться

ложиться спать всегда в одно и то же время. Такие незначительные элементы как температура в комнате, шум, тяжелый воздух в комнате могут повлиять на ваш сон. Хоть вы можете и не просыпаться, но на бессознательном уровне ваш сон становится поверхностным и чутким.

Научитесь совладать со стрессом самостоятельно или с помощью специалиста!

Следующий важный фактор, на который стоит обратить внимание – это наличие стресса в вашей жизни.
Известно, что женщины более чувствительны к происходящим вокруг изменениям и трудностям. В результате повышенного стресса в организме начинает не хватать «серотонина», который ответственен за выработку в организме энергии, а также за перепады настроения. Подчас в результате стресса может возникнуть ощущение усталости уже с самого утра, сопровождающееся нежеланием вставать с постели, начинать новый день, общаться с

окружающими, идти на работу. Если у вас наблюдаются вышеперечисленные симптомы, то следует уделить этому особое внимание, т.к. усталость, возникшая на основе стресса в дальнейшем может прейти в депрессию. В данном случае рекомендуется обратиться за консультацией к специалисту.

Регулярные занятие спортом или утренняя гимнастика, необходимы для хорошего настроения и поддержания себя в форме!

Следующий аспект, которым не стоит пренебрегать – это занятия спортом. Замечено, что мужчины больше занимаются спортом, чем женщины. А именно физические упражнения способствуют выработке в организме эндорфина, который позволяет чувствовать себя лучше и способствует выработке энергии в организме.

По материалам www.depressia.com