

چکلیست اجرایی: 😴 درمان خواب آلودگی: 7 راهکار سریع و علمی برای افزایش انرژی

☐ نوشیدن آب کافی

کم‌آبی خفیف باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز و احساس خستگی شدید می‌شود.

روزانه ۸ لیوان آب بنوشید و روز را با یک لیوان آب شروع کنید.

☐ نور خورشید بامدادی

نور خورشید ملاتونین را مهار و هورمون بیداری (کورتیزول) را ترشح می‌کند.

بلافاصله بعد از بیداری، پرده‌ها را کنار بزنید یا به محیط باز بروید.

☐ مدیریت کربوهیدرات

قند و کربوهیدرات ساده باعث افت ناگهانی قند خون و خواب‌آلودگی می‌شوند.

در وعده‌های غذایی از پروتئین و فیبر بیشتر به جای قند استفاده کنید.

☐ حرکت و کشش بدنی

فعالیت بدنی جریان خون و آدرنالین را در سیستم عصبی سریعاً افزایش می‌دهد.

۵ دقیقه حرکات کششی سبک یا پیاده‌روی سریع در منزل انجام دهید.

☐ تنفس عمیق شکمی

اکسیژن‌گیری کامل، سطح انرژی سلولی و هوشیاری مغز را فوراً بهینه می‌کند.

۳ ست ۱۰ تایی تنفس عمیق و آگاهانه دیافراگمی (شکمی) انجام دهید.

☐ چرت کوتاه (Power Nap)

خواب کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای باعث بازیابی انرژی بدون خواب‌آلودگی ثانویه می‌شود.

در صورت خستگی شدید در میانه روز، حداکثر ۲۰ دقیقه چرت بزنید.

امتیاز من: / ۶ | تاریخ اجرا: / / ۱۴۰۰

گام بعدی: دوره جامع سحرخیزی

خواب منظم و سحرخیزی، کلید طلایی رفع دائمی خواب‌آلودگی و افزایش سطح انرژی روزانه است.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

اینستاگرام

تلگرام

ایتا

بله

تماس و واتساپ: 09963044007

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی ❤️