

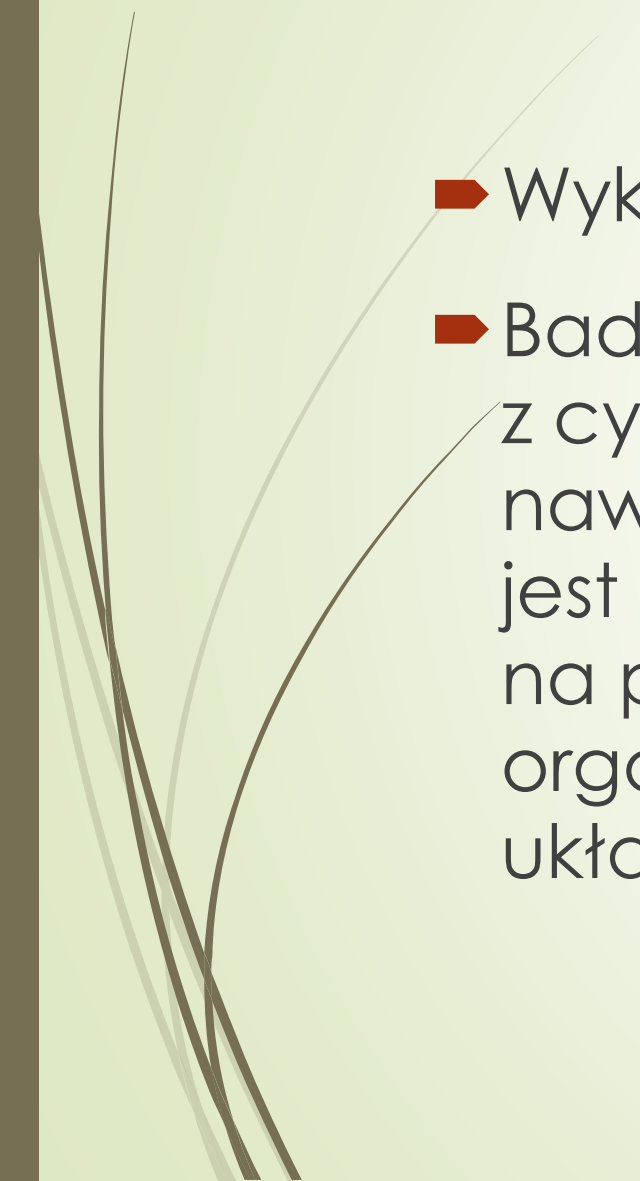



Aby działać skutecznie
i efektywnie trzeba mieć **siłę**
i **energię**.





Podpowiadam kilka naturalnych sposobów, jak
można zwiększyć energię i moc do działania.


- 
- Odżywiaj się prawidłowo!
 - Zjedz zawsze śniadanie, najlepiej bogate w białko.
 - Jedz zdrowe produkty, które dostarczają energii.
 - Jedz w regularnych odstępach czasu, zdrowe dobrze zbilansowane posiłki.
 - Pamiętaj o owocach i warzywach.


- 
- 
- Wykorzystaj moc cytryny!
 - Badania pokazują, że picie z rana ciepłej wody z cytryną potrafi przyspieszyć nasz metabolizm nawet o 30%. Kwas cytrynowy zawiera potas, który jest naturalnym stymulatorem energii. Potas wpływa na pracę mózgu i reguluje gospodarkę wodną organizmu. Prawidłowy poziom potasu wzmacnia układ krwionośny i usprawnia jego działanie.



- 
- Uśmiechaj się i miej dobry humor!
 - Badania pokazują, że śmiech i humor działa na nas bardzo korzystnie. Podnosi nasz poziom energii i poprawia samopoczucie.
 - Pamiętaj więc o uśmiechu i dobrej zabawie. Nie trać okazji, aby się powygłupiać i pośmiać.


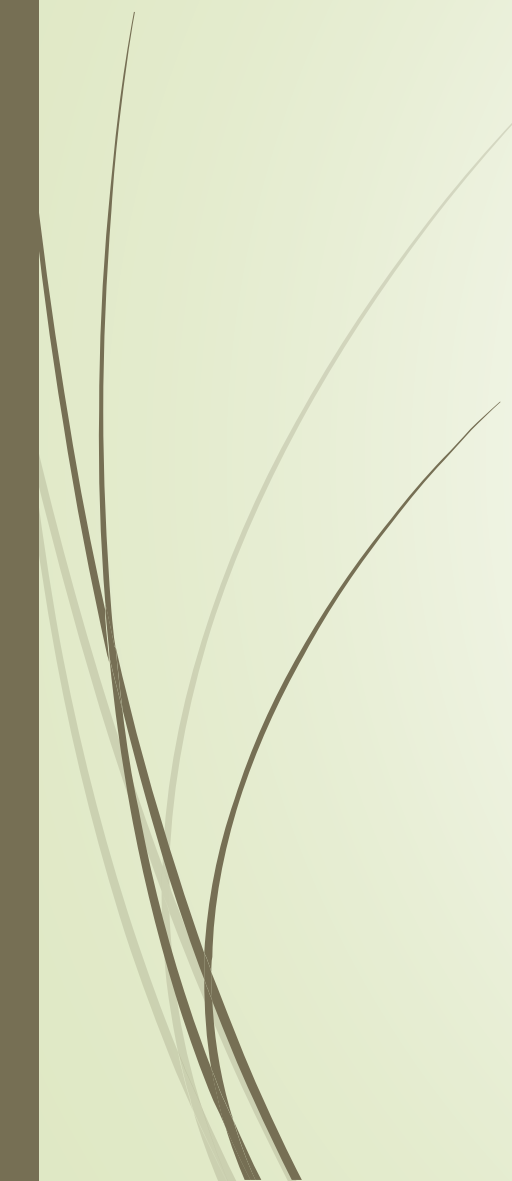
- 
- Wpraw się w ruch !
 - Aktywność fizyczna i ćwiczenia wbrew pozorom działają pobudzająco i dodają nam energii. Poza tym ćwicząc regularnie zwiększasz swoją siłę i wytrzymałość, która jest potrzebna do wytężonej nauki i pracy. Masz dzięki temu energię i moc, by walczyć z każdą przeszkodą na swojej drodze do sukcesu.

- 
- Planuj swój dzień i ustalaj priorytety zadań!
 - Nadmiar stresu prowadzi do zmęczenia. Poświęć czas na zaplanowanie i ustalenie priorytetów dla spraw oraz zadań, które masz do załatwienia.
 - Planując z wyprzedzeniem, gdy wiesz co i kiedy masz zrobić, będziesz mniej zestresowany. Oszczędzisz też czas i energię, a Twoja efektywność wzrośnie.

- 
- Nawadniaj organizm
 - Odwodnienie organizmu to jedna z przyczyn, dla których czujemy się bez energii. Nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia, należy pamiętać o regularnym nawodnieniu.
 - Odwodnienie może powodować problemy z koncentracją i pamięcią.
 - Pamiętaj, aby regularnie pić, najlepiej wodę.

- 
- Korzystaj z dobrodziejstw natury.
 - Nawet kilka minut na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni, może nam pomóc w odzyskaniu energii.
 - Wizyta w parku czy w lesie jest w stanie poprawić nam nastrój, dotlenić nasz mózg i dodać sił do działania.
 - Jeśli nie możesz wyjść z domu, pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia w którym przebywasz.

- 
- 
- Włącz swoją ulubioną muzykę!
 - Badania pokazują, że ulubiona muzyka potrafi dodać energii i pobudzić wydzielanie dopaminy. Dopamina odpowiada za poziom energii, samopoczucie, pobudza i motywuje do działania.
 - Stwórz więc swoją energetyczną playlistę i wspomagaj się nią kiedy tylko tego potrzebujesz.

- 
- 
- ▶ To sprawdzone propozycje, jak zwiększyć swoją energię.
 - ▶ Tych sposobów jest dużo więcej....
 - ▶ Zapewne każdy z Was ma swoje ulubione i skuteczne sposoby, więc zachęcam do dzielenia się swoim doświadczeniem w tym temacie.
Napiszcie do nas: wychowawcy.bursa@wrzesnia.powiat.pl

- ▶ Maria Gabryelczyk

- ▶ Wychowca Bursy Międzyszkolnej