

چک لیست اجرایی: 🤖🧠 خستگی مزمن: 11 راهکار کاربردی برای افزایش انرژی روزانه

☐ حذف قندهای ساده

افت سریع قند خون پس از مصرف شیرینی جات، انرژی را تخلیه می کند.

اقدام: میان وعده های پروتئینی و آجیل خام را جایگزین کیک و شکلات کنید.

☐ تنظیم ریتم شبانه روزی

خواب نامنظم باعث اختلال در ترشح هورمون کورتیزول و ملاتونین می شود.

اقدام: هر روز (حتی روزهای تعطیل) در یک ساعت کاملاً ثابت بیدار شوید.

☐ هیدراتاسیون اصولی

حتی کم آبی بسیار خفیف می تواند باعث احساس خستگی شدید و مه مغزی شود.

اقدام: بلافاصله پس از بیدار شدن ۲ لیوان آب ولرم بنوشید.

☐ مدیریت استرس و تنش

تنش های روانی مزمن، غدد فوق کلیوی را فرسوده و انرژی را تحلیل می برند.

اقدام: روزانه ۱۰ دقیقه تمرین تنفس عمیق (تکنیک ۴-۷-۸) در سکوت انجام دهید.

☐ سم زدایی دوپامین

بمباران مغز با اخبار و شبکه های اجتماعی باعث خستگی شدید ذهنی می شود.

اقدام: در ساعت اول صبح و یک ساعت قبل از خواب، گوشی را کنار بگذارید.

☐ تحرک فیزیکی سبک

ورزش سبک با افزایش گردش خون، اکسیژن رسانی به سلول ها را بهبود می بخشد.

اقدام: روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی تند یا حرکات کششی ملایم انجام دهید.

امتیاز من از این چک لیست: / 6 | تاریخ اجرا: / /

شروع تسلط بر موضوع

پیشنهاد ویژه برای رفع کامل خستگی:

یادگیری اصول صحیح خواب و بیداری برای داشتن انرژی پایدار.



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



تماس و واتس اپ: 09963044007 | بله | ایتا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی ❤️