

Kevés alvás = sikertelen életmódváltás



Sokszor mondják, hogy az alvás szépít. Ez így van, de tegyük hozzá, hogy nem pontosan a szó szoros értelmében, de fogyaszt is.

Kisgyermek korban a szülők még óriási hangsúlyt fektetnek a napi rutinra. Főként arra, hogy mikor egyen és mikor és főleg mennyit aldujon a baba.

Sajnos, ezeket a rutinokat a felnőtt korra teljesen elveszítjük és a napi teendőink befolyásolják mit mikor csinálunk és sokszor azt is, hogy mennyit vagy milyen minőségben alszunk.

Pedig a szervezetnek sokkal egyszerűbb, ha kap egy rutint – mint a babák – hogy nagyjából mikor ébredünk, mikor fogunk a napfolyamán étkezni, mikor járunk sportolni és persze arra is van valami állandóság, hogy mikor alszunk el. Tisztában vagyunk vele, hogy nagyon nehéz a mai rohanó világban mindenre odafigyelni. Ha mindenre nem is tudunk, akkor legalább a pihenésünk kapcsán tegyünk rendet.

1., Ne együnk lefekvés előtt közvetlenül – ha ezt nem tartjuk be, a szervezetünk kénytelen az emésztésre koncentrálni, így nyugtalan alvás lesz a jutalmunk

2., A vacsoránkat legkésőbb másfél órával azelőtt fogyasszuk el, hogy lefeküdnénk a tévé elé vagy elkezdenénk az esti olvasásunkat. Így mivel még aktívan tevékenykedünk, ethetjük az elfogyasztott kalóriák egy részét.

3., Iktassunk ki minden zajt és - ha zavar fényt – is, ha szükséges hallgassunk meditációs zenét a könnyebb, nyugodtabb alvás érdekében.

4., Mindig vacsorázzunk, de már csak könnyű ételeket fogyasszunk, és kisebb mennyiségben.

Miért fontos mindez?

Aki nem tudja kipihenni magát éjszaka, az bizonyítottan többet fog enni másnap, hiszen az alvással nem pótolta energiát a szervezet kalóriából szeretné kinyerni.

Ha éjszaka keveset alszunk, akkor a szervezetben nem képesek lezajlani bizonyos anyagcsere folyamatok, így nem tudunk méregteleníteni. Ennek eredménye a puffadás és a rossz közérzet.

Mikor csináljuk jól?

Tegyünk próbát!

Feküdjünk le későn egy nehéz étellel a gyomrunkban és keljünk korán másnap. Nézzük meg az arcunkat és jegyezzük meg, akár készítsünk fotót.

Következő nap tartsuk be a fent leírtakat és nézzük meg ismét ébredés után az arcunkat.

Látni fogjuk a különbséget!

EFOP-1.5.3-16-2017-00071

„Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban”

Írásaink az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül készülnek, amelyek követésével kihozhatod magadból a maximumot.

További érdekes írások olvashatóak a témában a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.