

اتبع هذه الحيل للتغلب على ركود بعد الظهر في العمل

عندما يتم استنزاف طاقتك ، ستساعدك هذه الحيل على إعادة الشحن والإنتاجية خلال نهاية اليوم.

1. اتجه إلى الخارج واجلس في وضع النهار لمدة عشر دقائق

والأفضل من ذلك ، تناول وجبة الغداء في الخارج واقسم فترات الراحة بين الأكل والنزهة. سيساعد ذلك في إعادة ضبط ساعتك الزمنية ، والحفاظ على كمية الميلاتونين (هرمون النوم) الذي ينتجه جسمك خلال هذه الدورة ويعطيك دفعه قيمة من فيتامين D المفيدة ، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام بالإضافة إلى أنواع مختلفة من السرطان.



2. اختر البروتين المنشط ، وليس الكربوهيدرات التي تقلل من استهلاك الطاقة

لتناول طعام الغداء ، تعد سلطة التونة بدون الخبز خيارًا أفضل من ساندوتش التونة. رش سلطة الخضرة مع الجبن قليل الدسم ، والبيض المسلوق ، وبعض شرائح التركي أفضل من سلطة المعكرونة. يمكن للتغيير أن يحدث فارقًا عندما يتعلق الأمر بعدم الرغبة في الحصول على غفوة في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر.

3. استمتع بوقت الشاي

إنها خطوة جيدة نحو التغلب على حالة الركود في فترة ما بعد الظهر بفضل ذلك القليل من انفجار الكافيدين والدقائق القليلة الهدامة التي ينطوي عليها التخمير والتنقيط. إبقاء مجموعة مختارة من الشاي بنكهة غريبة (يفضل الكافيدين) في مكتبك وكأس وصحن جماليا من أجل الشاي فقط.

4. نظف مكتبك وامسح صندوق البريد الإلكتروني الخاص بك

كلاهما مهمتان لا تتطلبان قدرًا كبيرًا من التركيز أو التفكير الواضح ، وكلاهما سيشعرك بالشعور أكثر نشاطًا لأنك قد أنجزت شيئاً مرميًّا بالإضافة إلى تقليل الفوضى في استهلاك الطاقة.

5. ضع قطرة من زيت النعناع في يدك افرك يديك بسرعة ، ثم افركهما على وجهك (تجنب عينيك). النعناع هو رائحة معروفة لتعزيز الطاقة.



6. تمدد

لف كتفيك إلى الأمام ، ثم إلى الخلف ، ووقت كل لفة مع نفس عميق داخل وخارج. كرر ذلك لمدة دقيقتين.

7. تناول لقمة من الشوكولاتة الداكنة

هذا ليس ترخيصاً للتوسيع المفطر ، لكن الشوكولاتة الداكنة لها بعض المزايا الفريدة. على عكس شوكولاتة الحليب ، فهو حقاً طعام صحي ، أقرب إلى صنف المكسرات أكثر من الحلويات ، نظراً لمستويات عالية من الدهون الصحية ومضادات الأكسدة التي تحتوي عليها. بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي على وفرة من الألياف والمغنيسيوم. بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يوفر القليل من الكالوريين ، فضلاً عن شعور منحط بشكل مرضي. لكن لا تأكل أكثر من مربع واحد.

8. قم بمضغ العلقة

مضغ العلقة بنكهات قوية من النكهات هي محفزة ، ومجرد عمل المضغ هو شيء من منشط للدماغ يستسلم للحمول. بالإضافة إلى ذلك ، يحفز المضغ اللعاب ، مما يساعد على إزالة البكتيريا المسئولة عن تسوس الأسنان وأمراض اللثة من الغداء. فقط تأكد من اختيار العلقة الخالية من السكر.

9. خذ عشر دقائق للتمارين متوازي القياس

التدريبات المتوازية القياس لا تنطوي على أكثر من توتر العضلات واحتجازها. على سبيل المثال ، مع تثبيت ذراعك ، قم بتوتر العضلة ذات الرأسين والعضلة ثلاثية الرؤوس في نفس الوقت واحتفظ بها لمدة خمس إلى عشر ثوان. يمكنك القيام بذلك مع عضلات الساق وعضلات الفخذ (الأمامية والخلفية) والمصدر والبطن والردفين والكتفين والظهر.

10. الحفاظ على نبات روزماري في مكتبك

لا يقتصر الأمر على مشاركة المساحة الخاصة بك مع شيء ينمو بشكل

مباشر ، بل سيعطي دفعة مزاجية خاصة به ، ولكن الدراسات تجد رائحة روزماري لتنشيطها . كلما احتجت إلى دفعة ، قم بفرك غصن بين أصابعك لتحرير العطر في الهواء . أو ، إذا كنت حقا تمحي ، فرك غصن على يديك ، وجهك ، وعنقك.

