

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 دفعة قيمة من فيتامين د 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 ساندويتش التونة. رش سلطة خضراء مع الجبن قليل الدسم ، والبيض المسلوق ، وبعض شرائح التركي أفضل من سلطة المعكرونة. يمكن للتغيير أن يحدث فرقًا 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 الكافيين والدقائق القليلة الهادئة التي ينطوي عليها التخمير والتنقيط. إبقاء مجموعة مختارة من الشاي بنكهة غريبة (يفضل الكافيين) في مكتبك وكأس وحن 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 شيئًا مرئيًا 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 الشوكولاته الداكنة

هذا ليس ترخيصًا للتوسع المفرط ، لكن الشوكولاتة الداكنة لها بعض المزايا الفريدة. على عكس شوكولاتة الحليب ، فهو حقا 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 الكافيين ، فضلا عن شعور منحط بشكل مرضي. لكن لا تأكل أكثر من مربع واحد.

8. قم بمضغ العلكة

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

9. خذ عشر دقائق للتمارين متساوي القياس

التدريبات المتساوية 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) والصدر 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 تمحى ، فرك غصن على يديك ، وجهك ، وعنقك.

