إبقى مستيقظاً خلال ساعات العمل، دون الإستعانة بالقهوة!

أذهب كل يوم الى العمل بعد نومٍ لا يقل عن الثمان ساعات (أي عدد الساعات الأمثل)، ولا يسعني إلا أن أشعر بالنعاس فور جلوسي على كرسي المكتب. عندها لا أجد إلاّ القهوة، الداعمة الوحيدة لحالتي اليومية. ولكني لم أستهوي طعمها أو رائحتها يوماً، وذلك بالرغم من انني أتناولها مراراً، فبدأت أحاول ان أجد لها مثيلاً صحيّاً يمنعني من أن أغفو امام لائحة الأعمال اليومية.

فإذا كنت مثلي تحافظ على نوم سليم، أو إذا كانت حاجيات النهار تمضغ من ساعات نومك، وتريد ان تجد بديلاً صحيّاً للقهوة، سوف تستمتع بالمعلومات الآتية!

- **تناول فطوراً متوازناً**

لا يكفي ان تتناول الخبز المحمص صباحاً عند ذهابك الى المكتب، بل من المهم ان تحصل على ما يكفيك من الكاربوهيدرات، والدهون الصحية، والبروتين الخالية من الدهون التي ستشبعك حتى وقت الوجبة التالية. كما ان وجبةً متوازنة، توفر لك النشاط الذي تحتاج اليه لتبقى متيقظاً خلال النهار. تناول دقيق الشوفان غير المحلى مع المكسرات والفاكهة، او اشرب عصير الفاكهة مع المكسرات، زبدة الجوز، التوفو، أو الأفوكادو، كما يمكنك ان تضيف مسحوق البروتين إلى دقيق الشوفان أو الى العصير للمزيد من البروتين.

- **نم جيداً**

قد يكون من الصعب ان تغفو ليلاً، خاصةً إذا إعتاد جسمك على السهر. ولكن عليك إعتماد طرق جديدة تساعدك على النوم بشكلٍ أسرع، منها: التمارين الرياضية عند الصباح التي تفرز الاندورفين المحفّز، والتخلي عن الأجهزة الإلكترونية ما لا يقل عن ساعة قبل النوم كي لا تعيد تحفيزك، يمكنك ان تكتب أفكارك لتفرغ ما في بالك، كما تخفيف تناول الكافيين عند الساعة الثانية ظهراً، وإذا دعت الحاجة لا تتردد في استشارة طبيبك كي يصف لك المكملات الطبيعية مثل الميلاتونين أو المغنيسيوم.

- **تناول الوجبات الخفيفة الصحيّة**

تساعد الوجبات الخفيفة الصحيّة، على تحسين صحتك، وتحفيز نشاطك بطريقة إيجابية جدّاً. لذلك، تناول وجبة خفيفة تجمع بين الكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية، والبروتينات الخالية من الدهون التي ستشعركم بالشبع لوقت أطول. يمكنك أن تعتمد على رقائق البسكويت كاملة الحبوب، او زبدة الفول السوداني، او الموز، او كوب من اللبن اليوناني مع اللوز المفروم والفراولة المقطعة. تجنب الحبوب المكررة والسكريات، وتناول ما يكفي لتلبية جوعك فقط، لأنك إذا تناولت الكثير، ستشعر بالجوع مرة أخرى.

- **تأكد من أن يكون طعام الغداء غني بالمواد المغذية**

ينصح أخصائيي التغذية بتناول الأطعمة التي تتطلب وقتاً لحرقها إذ انها تبقي الجسد نشيطاً لوقت أطول. وهذا يعني أن الغداء يجب أن يتضمن الكربوهيدرات المعقدة، البروتينات الخالية من الدهون، والدهون الصحية. حضر سلطة خضار مع الحمص أو الدجاج المشوي، والأفوكادو، وزيت الزيتون، أو تناول السمك المشوي مع البطاطا الحلوة المحمصة والخضروات، تخلص من الأطعمة السكرية المكررة واشرب الكثير من لتفادي الجفاف.

- **تحرّك!**

تعد التمارين الرياضية من أهم المحفزات للطاقة والنشاط الجسدي والفكري. وبما أن معظم أنواع العمل تتطلب الجلوس لوقت طويل، فعليك التعويض عن الأضرار التي يسببها ذلك. إمشي في المكتب، او اجلس بوضعية يوغا اما مكتبك، من خلال جلب كاحلك الى ركبتك، او اخرج واحصل على بعض الهواء النقي.