

# Как быстро восстановить силы?

Быстрое восстановление сил требуется как после физического, так и после умственного труда. Наша жизнь не останавливается, и бывает, что дел гораздо больше, чем энергии. А как хочется бросить все и уехать на пару дней на природу, где не берет мобильный телефон и нет Интернета! Кстати, это лучший способ быстро восстановить силы и отвлечься, если вас все «достало». Однако не каждый человек может вот так бросить дела и семью.

## Как быстро восстановить силы: питание и энергия

Очень многие люди в минуту стресса тянутся за чаем, кофе или шоколадом. Посыл правильный – эти продукты помогают поднять артериальное давление, взбодриться и получить дополнительную порцию магния и эндорфинов. Проблема в том, что подзарядка эта – кратковременная и не поможет по-настоящему отдохнуть.

**Чтобы быстро восстанавливать силы, нужно правильно питаться. Итак, проверьте:**

Вы регулярно принимаете пищу, как минимум три раза в день, если не тренируетесь, и 5 раз, если вы – серьезный спортсмен-любитель, и занимаетесь регулярно.

Вы не переедаете, но и не ходите постоянно голодной.

На вашем столе присутствуют свежие овощи и фрукты, а также источники белка и сложных углеводов. Выполнение этих трех простых условий поможет вам поддерживать стабильно высокий уровень энергии. Если же нужно быстро восстановиться, лучше не кушать вне основных приемов пищи, а отвлечься от своей рутинной работы и сделать пару дыхательных упражнений.

### Быстрое восстановление сил: смена деятельности.

Основной принцип быстрого восстановления сил – смена деятельности. Наверняка, вы встречали людей, которые постоянно чем-то заняты и никогда не устают. Их секрет – смена видов деятельности, переключение. «Variety is the key» и не только в тренировках, но и в организации труда и отдыха.

Например, если вы устали от интенсивной физической работы, просто полежите дома на диване с книжкой. Устали от деятельности за компьютером – прогуляйтесь. Нет времени – откройте окно и сделайте 10 глубоких вдохов и 10 медленных выдохов, а потом как следует разотрите большим и указательным пальцем мочки ушей.

**А самый главный секрет борьбы с усталостью прост – не давайте ей шанса, не нойте, ищите способы переключения внимания с негатива на позитив.**

*Устали на тренировке?* Хорошо, отлично потренировались!

*Устали от компьютера?* Прекрасно, значит много и качественно поработали.

*Устали от общения в социальных сетях?* Встретили много новых интересных людей!

**ГЛАВНОЕ – ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ И НАМЕРЕНИЕ ВИДЕТЬ МИР В ПОЗИТИВНОМ СВЕТЕ.**

**ВЕРЬТЕ В СЕБЯ И СВОЕ ДЕЛО, И ВСЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ!**