



Cítite sa ku koncu leta unavení? Najradšej by ste si ľahli uprostred dňa?

.

//

.

Musíte do seba naliať pár energy drinkov, aby ste boli schopní rozpoznať, ktorý je váš šéf?  
Potom verte, že vám pomôže nasledovné:

### **Upravte si dobu spánku**

Bolo by celkom fajn prísť na to, koľko hodín spánku potrebuje vaše telo na to, aby celý deň v pohode pracovalo a večer sa cítilo príjemne unavené. Spali ste 12 hodín a napriek tomu zívate? To je práve to. Nedostatok spánku sa prejavuje úplne rovnako ako nadmerné množstvo odpočinku. Musíte sa trafiť niekam medzi. Začnite napríklad na ôsmich hodinách, to je taký priemer. A potom uberajte, alebo pridávajte.

Podľa toho, koľko hodín vám sadne najlepšie, choďte spať. A to aj cez víkend.

### **Nepodceňujte silu jedného zdriemnutia**

Jemne si zdriemnuť aspoň na dvadsať minút, nie je na škodu, ak ste popoludní unavení. Ale naozaj len dvadsať minút, dlhšia doba by vás naopak mohla rozhodiť na celý zvyšok dňa.



### **Hydratujte sa**

Pijete dostatok vody? Dostatok tekutín vám pomôže prekonať spánkovú krízu. Dbajte na to, aby ste do seba poslali 8 až 10 pohárov denne.

### **Raňajkujte**

Vaše telo potrebuje energiu na to, aby sa po ranu prebralo. Nemusíte raňajkovať veľa, ale aspoň trochu by ste sa mali najesť. Čo si dať nejaké ovocie alebo cereálie? Pokojne si doprajte cukry, počas dňa ich krásne spálite.

### **Chodte na vzduch**

Otvorte si v práci okno a chvíľu zhlboka dýchajte. V lepšom prípade sa choďte na chvíľu prejsť von. Uvidíte, že sa preberiete a budete mať aj lepšiu náladu.

**ODPORÚČAME:**

[Viete že výfukové splodiny automobilov nás potichu všetkých zabíjajú?](#)

[Osemročný Ahmed sa stal detským vojakom](#)

[Kreatívne nápady do každej modernej domácnosti](#)

[Pripravte sa, keď príde Jadrová Pulzná Elektromagnetická Vlna](#)

[Obrovský raketomet, aký svet ešte nevidel](#)

tags: ako bojovat s ospalostou chce sa vam spat aj cez den vyskusajte toto

.

//

.