**Хочу чувствовать себя энергично**

 ***Энергия –*** *это ключевой фактор, который определяет наше самочувствие и способность справляться с повседневными задачами.* В этой статье мы рассмотрим несколько простых, но эффективных способов как всегда оставаться полным сил и энергии.

**1.Правильное питание.** Ваш ежесуточный пищевой рацион имеет огромное значение для поддержания сил на протяжении всего дня. Убедитесь, что Ваше питание содержит фрукты, овощи, злаки, белки, молочные продукты и здоровые жиры. Также следует избегать частого употребления продуктов, содержащих большое количество сахара, жиров и простых углеводов, так как они вызывают резкие изменения уровня сахара в крови и могут вызывать депрессию и раздражение.



**2.** **Регулярная физическая активность.** Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, не менее 3-4 раз в неделю. Это поможет улучшить кровообращение и обмен веществ.



**3. Правильный режим сна.** Недостаток сна может привести к хронической усталости. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день, чтобы Ваш организм мог отдохнуть и восстановиться.

 **4. Управление стрессом.**

*–* ***Найдите способы релаксации, которые помогут Вам справиться со стрессом.*** Это может быть медитация, глубокое дыхание, йога или другие техники расслабления.

*–* ***Не забывайте о своих увлечениях и хобби.***Проводите время с семьей и друзьями, занимайтесь любимыми делами, чтобы отвлечься от повседневных проблем и насладиться жизнью.

*–* ***Научитесь говорить «нет» и устанавливать личные границы.*** Не перегружайте себя работой и обязанностями, чтобы избежать чувства переутомления и усталости.



**5. Питьевой режим.** Дегидратация может вызывать усталость. Пейте достаточное количество воды в течение дня. Избегайте употребления большого количества кофеина и алкоголя, так как они могут вызывать обезвоживание.



**6. Планирование и организация.** Приоритизация задач и умение делегировать помогут уменьшить чувство перегрузки и избежать излишней усталости. Создайте список дел, чтобы иметь ясное представление о том, что нужно сделать, и как всё успеть.

**7. Позитивное мышление.** Наше мышление имеет большое влияние на наше эмоциональное состояние и уровень энергии.

***– Относитесь к себе с пониманием и заботой.*** Уделяйте время самому себе, укрепляйте свою самооценку и верьте в свои силы.

– ***Фокусируйтесь на позитивных мыслях и благодарности.*** Оценивайте свои достижения и радуйтесь маленьким победам каждый день.

 ***– Избегайте негативных людей и ситуаций, которые могут снижать Вашу энергию.*** Окружайтесь людьми, которые вдохновляют Вас и поддерживают Вашу позитивную энергию.

Важно понимать, что каждый человек уникален и то, что работает для одного, может не сработать для другого. Поэтому экспериментируйте и находите свои собственные способы поддержания энергичности и жизненной силы. Мы знаем, что состояние нашего тела и ума отражается на настроении. Вряд ли мы почувствуем себя счастливыми, если разум неспокоен, а тело напоминает о себе хрустом в коленях, болями, расстройствами.

**Просто живите и делайте то, что у Вас хорошо получается, то, что Вам в удовольствие, то, что приносит радость и удовлетворение!**

 