

Πηγές Ενέργειας: Νικήστε την ατονία στο γραφείο με τέσσερις τροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αμέσως μετά το μεσημεριανό διάλειμμα ενδέχεται να αισθανθείτε ατονία και να μην έχετε καθόλου όρεξη για να συνεχίσετε τη δουλειά σας. Υπάρχουν κάποιες τροφές, οι οποίες θα σας κρατήσουν σε εγρήγορση και θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε να είστε παραγωγικοί μέχρι να έρθει η ώρα να σχολάσετε. Μάθετέ τις πιο κάτω.

Μαύρη σοκολάτα. Ένα κομματάκι μαύρης σοκολάτας θα σας χαρίσει ενέργεια και ταυτόχρονα θα σας φτιάξει τη διάθεση εξαιτίας των ενώσεων που ονομάζονται φλαβανόλες.

Εσπεριδοειδή. Φάτε ένα πορτοκάλι και αποκτήστε την πολυπόθητη ενέργεια που χρειάζεστε επωφελούμενοι και από τη βιταμίνη C. Συγχρόνως, ο χυμός αλλά και το ξύσμα (ή ολόκληρες φέτες) εσπεριδοειδών δίνουν φρεσκάδα στον χώρο και φτιάχνουν ακόμα και τη διάθεση!

Νερό. Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών, μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επιβραδύνει τον μεταβολισμό σας και να σας «πάρει» την ενέργεια. Πίνετε αρκετό νερό μέσα στη μέρα και καταναλώστε χυμούς, φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το αγγούρι, το γκρέιπφρουτ κ.ά. Έχετε πάντα κοντά σας μπουκάλι από νερό ώστε να μην ξεχνάτε να καταναλώνετε.

Καφές ή τσάι. Η καφεΐνη ενδέχεται να διώξει την ατονία και τη νύστα και θα σας δώσει αμέσως ενέργεια. Οι συχνές αλλά μικρές ποσότητες μπορούν να σας διατηρήσουν γεμάτους ενέργεια όλη την ημέρα. Μην το παρακάνετε όμως γιατί μπορεί να έχετε προβλήματα με τον ύπνο σας.

Πηγή: offsite.com.cy