



فواید روش ویم هوف

انرژی

در جامعه امروز ما همیشه مشغول کار هستیم. برای مدیریت کارهایی که باید انجام دهیم و کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم، مهم است که انرژی کافی داشته باشیم. بدون انرژی کافی، احساس خستگی می‌کنید و انگیزه شما برای انجام کارهایی که قرار است انجام دهید کاهش می‌یابد. احساس کمبود انرژی می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد، از کمبود خواب گرفته تا افسردگی. با پیروی از روش ویم هوف، شما یاد خواهید گرفت که روی چیزهای مهم تمرکز کنید و استرس خود را رها کنید که فایده آن افزایش انرژی شماست. صدها هزار نفر در سراسر جهان در حال حاضر از روش ویم هوف در زندگی روزمره خود بهره می‌گیرند.

راههای طبیعی برای افزایش سطح انرژی شما

هنگامی که احساس کمبود انرژی می‌کنید، می‌توانید با از بین بردن دلایل اصلی، سطح انرژی خود را بالا ببرید. بسته به علت، موارد زیادی وجود دارد که می‌توانید سعی کنید به طور طبیعی سطح انرژی خود را تقویت کنید.

شما دچار کم آبی هستید. دانشمندان دریافته‌اند افرادی که آب زیادی نمی‌نوشند، در مقایسه با افرادی که به طور مناسب آبرسانی شده‌اند، دو برابر خسته‌تر هستند. اطمینان از نوشیدن آب کافی می‌تواند به شما در طی روز کمک کند.

شما به درستی غذا نمی‌خورید. هنگامی که به درستی غذا می‌خورید، بدن شما با انرژی بیشتری به شما پاداش می‌دهد. از غذاهای فرآوری شده و دارای قند زیاد خودداری کنید. این بعداً از افت انرژی جلوگیری می‌کند.

شما همیشه استرس دارید. استرس بدن را به حالت ستیز یا گریز می‌برد. این مقدار زیادی انرژی مصرف می‌کند. علاوه بر این، هورمون‌های استرس می‌توانند ریتم بدن شما را از حالت تعادل خارج کرده و تأثیر منفی بر روی خواب شما بگذارد. بنابراین، استرس مزمن می‌تواند برای سطح انرژی شما مضر باشد. مدیریت صحیح استرس برای جلوگیری از تأثیرات منفی ناشی از استرس، مهم است.

شما خواب کافی با کیفیت ندارید . بیشتر ما ۷ تا ۹ ساعت خواب روزانه را دریافت نمی کنیم. از طرف دیگر ، خواب بیشتر همیشه نباید برای سطح انرژی شما بهتر باشد . یک رژیم غذایی سالم و استرس کم ، می تواند شگفتی هایی برای کیفیت خواب شما ایجاد کند.

شما ورزش نمی کنید . در حال حاضر ، بسیاری از مردم زندگی بی تحرک دارند. ما در محل کار می نشینیم ، در ترافیک می نشینیم و وقتی در خانه هستیم روی نیمکت می نشینیم. تحقیقات شواهدی در اختیار ما قرار داده است که نشان می دهد افرادی که هر هفته ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه ورزش می کنند ، نسبت به افرادی که نمی کنند انرژی بیشتری دارند. اما بیش از حد از این امر این کار را انجام ندهید – تمرین بیش از حد می تواند تأثیر مخربی بر ترازوی انرژی شما بگذارد.

افزایش انرژی با روش ویم هوف

روش ویم هوف روشی محبوب و منحصر به فرد است که می تواند برای کنترل بدن خود استفاده شود . تمرین کنندگان این روش از مزایایی مانند کیفیت بهتر خواب ، انرژی بیشتر ، بهبودی سریع از ورزش بدنی و حتی رهایی از علائم ناشی از بیماری های خود ایمنی خبر می دهند. پس از آشنایی با روش ویم هوف ، می توانید به راحتی اصول اصلی آن را در کارهای روزمره خود گنجانید.