

Vysoká úroveň energie a výdrže charakterizuje pružné a odolné jedince. Je pravda, že "únava" je jednou z nejčastějších stížností, s nimiž se lidé obracejí na lékaře. Tu a tam jsou příznaky spojené s únavou znamením toho, že jde o něco vážného, ale předtím, než poběžíte k lékaři, uvažte běžnější příčiny únavy. Po malých změnách svého životního stylu můžete zvýšit svou energii, výdrž, pružnost a odolnost.

DESATERO PRO ZVÝŠENÍ OSOBNÍ ENERGIE A VÝKONNOSTI

(ZÍSKÁVAT PRUŽNOST A ODOLNOST)
JAK VYPADAT ELEGANTNĚ A CÍTIT SE OHROMNĚ

10 TIPŮ JAK ZVÝŠIT SVOU ENERGIÍ A VÝDRŽ

1. Pravidelná fyzická aktivita

Nedostatek pravidelné fyzické aktivity může být hlavní příčinou únavy, deprese, hněvu, popudlivosti a celkového nedostatku energie a výdrže.

Nejméně 30 minut denně ostré chůze, zahradničení, cyklistiky, plavání nebo jiné fyzické aktivity - aktivity, která zvyšuje tep vašeho srdce, ale neudýchá vás příliš - může prospět vašemu fyzickému i duševnímu zdraví.

2. Přiměřený spánek

Spíte dostatečně dlouho a dobře?

Probouzíte se přirozeně, nebo musíte být závislý na budíku? Cítíte se svěže a odpočatě, když vstáváte, nebo potřebujete několik šálků kávy, abyste přišel k sobě?

Trpíte-li nějakým typem poruch spánku (např. chronickou nespavostí, hlasitým chrápáním přerušovaným pauzami a popadáním dechu), mohou tu být emocionální a/nebo fyzické problémy, s kterými vám lékař pomůže.

3. Omezit příjem kofeinu

Někteří lidé jsou tak citliví na kofein, že i jeho malé množství v kávě, lehkých nápojích nebo volně prodávaných lécích, může později ovlivnit čas jejich spánku.

Na druhé straně, někteří lidé mohou vypít mnoho šálků kávy a nemít se spánkem problémy. Proveďte osobní experiment: Vyhýbejte se kávě zcela po dobu šesti týdnů a uvidíte, má-li na váš spánek vliv.

Cokoliv vás povzbuzuje, může vás "položít". Někteří lidé jsou z kofeinu více unaveni než "povzbuzeni" - je to individuální záležitost.

4. Zvládnout tlaky a stres

Hněv, obava, deprese a pobíhání sem - tam mohou vést k extrémní únavě - kdy se únava stává formou "úniku" vašeho organismu a vaší mysli.

Jsou-li vaším problémem duševní napětí a úzkost, potřebujete si sednout, připomenout si své cíle, stanovit priority a provést některé změny. V případě potřeby vyhledejte profesionální pomoc.

5. Vyhýbejte se nikotinu

Jednou z příčin únavy je cyklické střídání příjmu nikotinu (tj. alternování upnutí se na drogu a vzdání se drogy).

Kyslíčnický uhelnatý v cigaretovém kouři je dalším problémem: ovlivňuje transfer kyslíku - to znamená, že cigarety přivedou váš organismus do stavu trvalé kyslíkové nouze.

To, co můžete udělat hned...

9 rad pro lepší spání

- ZBAVTE SE** nadváhy
- NECHTE** kouření
- VYNECHTE NEBO OMEZTE** alkohol (zejména tři hodiny před spaním)
- JEZTE** svá jídla ve stejnou dobu každý den (abyste regulovali své "vnitřní hodiny")
- ULÉHEJTE** ke spánku a ráno se buďte každý den ve stejnou dobu
- VYHÝBEJTE SE TĚŽKÝM JÍDLŮM** nebo zákuskům před spaním
- PRÁVIDELNĚ CVIČTE** (žádné ostré cvičení dvě hodiny před spaním)
- NAPIŠTE SVÉ STAROSTI** na papír ("Vyřídím to zítra")
- ZAVEĎTE SI RITUÁL PŘED ULEHNUTÍM** (např. pít teplé mléko, čistit si zuby, dát si sprchu, číst 10 minut)

**DESATERO PRO ZVÝŠENÍ
OSOBNÍ ENERGIE A VÝKONNOSTI
(ZÍSKÁVAT PRUŽNOST A ODOLNOST)
JAK VYPADAT ELEGANTNĚ A CÍTIT SE OHROMNĚ**

6. Revidujte své užívání léků

Některé předepisované i nepředepisované léky mohou způsobovat únavu nebo ospalost. Zeptejte se svého lékárníka, jestli něco z toho, co užíváte, může ovlivňovat úroveň vaší energie.

7. Duševní stimulace

Stejně jako mnoho stresu může být příčinou únavy, může ji vyvolávat i příliš málo stresu.

Přidejte do svého života aktivity a výzvy, což vám pomůže, abyste se cítili být vyzýváni a ne poraženi.

8. Pozitivní podpůrné systémy

Někteří lidé jsou jako "čtvrtodenní zimnice" stresu - již pouhá jejich společnost vás může vyčerpat. Vyhýbejte se chronickým stěžovatelům, fňukalům a pomlouvačům.

9. Hluboké dýchání a relaxace

Když dýcháte, dýchejte pomalu nosem, nechte svou hrud v klidu a dýchejte břichem. Získáte více kyslíku, dýcháte-li svou celou bránicí.

10. Ovládat svou váhu

Udržování žádoucí tělesné váhy je nejsnazší cestou k tomu, abyste se cítili plní energie.

Základní tipy: Denně jezte minimálně pět porcí ovoce a zeleniny, šest porcí chleba/obilovin/zrnin, dvě porce netučných mléčných jídel - a osvobodte se od tuků, olejů, tučných mas a sladkostí.

(Podle brožury Fatigue... How to look sharp and feel great, zpracované Hope Publications, 1997)

Únava a popadání dechu mohou být známkami zdravotních poruch. Únava je spojena s mnoha zdravotními poruchami, včetně deprese, koronárních srdečních onemocnění, cukrovky, hepatitidy, problémů se štítnou žlázou, anemie a mononukleózy.

Jestliže jste vyčerпали všechny možnosti změny svého životního stylu pro snížení únavy, vyhledejte lékaře, který může posoudit vaši anamnézu a důkladně vás vyšetřit.



SmithKline Beecham

Britsko-americká společnost SmithKline Beecham (SB) je jednou z vůdčích světových farmaceutických korporací. SB objevuje, vyvíjí, vyrábí a uvádí na trh farmaka, vakcíny, léky prodávané bez receptu a spotřební výrobky na podporu zdraví. Poskytuje rovněž služby v oblasti zdravotní péče, včetně řízení nemocí, klinického laboratorního testování a řízení užitků z nasazení farmaceutických produktů.

SB nabízí více než 400 značkových výrobků, které jsou výsledkem rozsáhlého programu výzkumu a vývoje v těchto hlavních terapeutických oblastech: infekce, onemocnění srdce a plic, záněty a poškození tkání, onkologie, vakcíny a nervové choroby, včetně průkopnického výzkumu DNA a molekulární diagnostiky.

SmithKline Beecham zaměstnává celkem 57.000 lidí ve 160 zemích. Prodejní obrat společnosti činí cca 14 mld dolarů.

SB byla časopisem Fortune označena za jednu z nejobdivovanějších společností v oblasti péče o zdraví. Ve Velké Británii patří po léta k nejuznávanějším firmám co do kvality podnikatelského řízení