

יותר אנרגיה פחות קפה: 10 דרכים להפוך לאנרגטיים יותר עם פחות קפאין

☆ הוספה למועדפים

יותר אנרגיה פחות קפה: 10 דרכים להפוך לאנרגטיים יותר עם פחות קפאין

רובנו מוצאים את עצמנו פונים לקפאין כשאנחנו זקוקים להתעוררות מידית, אבל האם אנחנו באמת רוצים קפה יותר ממה שאנחנו רוצים אנרגיה? תאמינו או לא, קפאין הוא לא מילה נרדפת לאנרגיה. יש הרבה דרכים אחרות להשיג אנרגיה עם פחות, או ללא קפאין כלל. קפה הוא לא פתרון חכם, אין שום דבר מועיל בלשתות כמה כוסות קפה בכל בוקר. רובנו שותים קפה מדי בוקר וצורכים יותר ויותר קפה עד שנראה שהקפאין עובד פחות ופחות עבורנו. במאמר זה אספנו בעבורכם 10 דרכים יעילות להעלות את האנרגיה עם הרבה פחות קפאין, תיהנו.

פעילות גופנית

כולנו בטוחים ששינה ארוכת טווח יכולה להיות הפתרון בעבורנו כשהעייפות תופסת את חלקה. אך לא תמיד, פעמים רבות אנחנו מוצאים את עצמנו עייפים עוד יותר אחרי שינה מרובה. מחקר חדש מראה כי פעילות גופנית יכולה להילחם בעייפות. פעילות גופנית היא הבחירה האחרונה של אנשים עייפים, אך למעשה היא הפתרון היעיל והטבעי ביותר להתעוררות. פעילות גופנית בבוקר בת חצי שעה תסייע להעיר אתכם על ידי האצת זרימת הדם בגוף ולהשכיב אתכם לישון במיטה בזמן.

אפילו על ידי הוספת אימון בן כמה דקות לשגרת הבוקר היומית שלכם יכול לשנות באופן משמעותי את מצב האנרגיה הפיזית בגוף. גם אם אתם ממש לא יכולים להיפרד מהקפאין כפתיח הבוקר הקבוע שלכם, העדיפו לשלב כמות קפה ממש לפני האימון. התרגיל הזה יגביר את רמות האנרגיה בגוף ויעזור לכם לפרוק אותם בזמן האימון, כך שלאחר האימון רמות האנרגיה בגוף יישארו גבוהות אך עם זאת מאוזנות.

הפחתה בקפאין

ככל שאתם צורכים פחות קפאין כך הקופאין הופך יעיל יותר בעבורכם. על פני השנים הגוף מתחיל לפתח סיבולת לקפאין, כך ככל שאנחנו מרגילים את הגוף ליותר קפאין ההשפעה שלו למעשה יורדת. נסו לקצץ את צריכת הקפאין שלכם לאפס ולחכות כמה שבועות לפני שאתם חוזרים לצרוך שוב. כעת יותר מבעבר, תהיו מופתעים לגלות עד כמה כמות מזערית של קופאין יכולה להיות יעילה בעבורכם. כדי לחזור לצרוך קפאין באופן קבוע, נסו להשתמש במנה קבועה, בשעות קבועות, כדי לא לאבד את הסובלנות שהגוף כבר פיתח. מחקרים מראים כי "סובלנות" הגוף לקפאין יכולה לחזור לאותה רמת הסיבולת כפי שהייתה לפני הפסקת הקפאין רק לאחר כמה ימים בודדים, בין 4-1 ימים בלבד, זאת במידה ואתם חוזרים לשימוש באותה הכמות כמו בעבר.

סוג אחר של קפאין

אולי לא ידעתם אבל קפאין יכול לבוא בצורות שונות, לא רק קפה, אספרסו או משקאות אנרגיה. האמת היא שצריכת קפה גבוהה דווקא יכולה לרוקן אתכם מאנרגיה. אם אתם שואלים את עצמכם- איך נוכל להחליף את הקפה בסוג קפאין אחר? התשובה נמצאת בתה. תה ירוק למשל, מכיל רבע מהקפאין שיש בכוס קפה, אך הסינים יעידו כי לא הופך אותו לפחות אפקטיבי מידידו הקפה. תה ירוק מכיל חומר הנקרא תאין, הוא בעל צורה כימית דומה לקפאין והשפעתו עלינו כמעט זהה. לאחר הפסקה של קפאין, אתם תהיו מופתעים עד כמה תה ירוק פשוט גם בריא יותר וגם נותן אנרגיה.

שייק ירוק

הגיע הזמן לשלב שייק ירוק בחיים שלכם. אכילה או שתיית של ירקות בעלי עלים ירוקים יכולה להעלות את רמות האנרגיה בגוף. ברצינות, אנשים רבים מגלים כי כוס של שייק ירוק טרי בכל בוקר עושה עבודה טובה יותר מאשר כוס קפה. החוכמה היא להימנע ממתוקים, זה אולי יכול להפוך את השייק לפחות טעים אך בהחלט לא פחות אפקטיבי.

שינה טובה יותר

ייתכן שאתם לא מקבלים מספיק שעות שינה, אבל האם השינה שלכם היא שינה איכותית מספיק? בלילה אנחנו למעשה טוענים את הבטרייה בשנית, אך במידה וישנם הפרעות בשינה, הבטרייה שלנו לא נטענת במלואה. איכות השינה חשובה בדיוק כמו זמן שעות השינה, אם איכות השינה שלכם תעלה תוכלו לגלות שאתם מצליחים לתפקד בפחות שעות. לפניכם כמה טיפים שישפרו את איכות השינה שלכם:

1. להימנע מקפאין, אלכוהול וארוחות כבדות לפני השינה

2. להשקיע במזרן איכותי וכרית נחמדה

3. לכוון את טמפרטורת החדר לטעמכם

4. הימנעו משינה רגילה בסדרים חיצוניים או "גורם רעש" ממכשירים אלקטרוניים לפני השינה



כדאי גם לנסות לישון בתחומי מחזורי שינה. מחזורי שינה הינם 90 דקות, כך ששינה במשך 6, 7.5, או 9 שעות בדרך כלל יעילה יותר מאשר לישון במשך 5, 8, או 10 שעות. הדרך הכי טובה כדי לעקוב אחרי מחזורי השינה שלכם, היא פשוט לכוון שעות מעורר בטלפון החכם שיחשב בעבורכם את שעות שינה הצפויות.

לשתות הרבה מים ובייחוד לפני הקפה

אין שום דבר רע בכוס הקפה בבוקר, אבל קודם העדיפו לשתות כמה כוסות מים. אם אתם שותים ליטר שלם של מים, ייתכן שלא תצטרכו כלל קפה. אחרי שינה של כמה שעות ללא נוזלים – הגוף שלנו הופך למיובש. אך זה לא תקף רק לבוקר, אנחנו מאבדים נוזלים כל הזמן, כך ששתיית מים לאורך כל היום תעזור לכם להיות בעלי אנרגיה מתמשכת.

חתכו בכמות הסוכר

כאשר אתם עושים שימוש בקפאין, נסו ללכת על דברים כמו קפה שחור ותה שאינו ממותק. משקאות אנרגיה ממותקים ומשקאות קפה נהדרים כמקור לאנרגיה מהירה אך לאחר מכן מגיעה ההתרסקות. ההתרסקות בדרך כלל אינה מקפאין, אלא מהסוכר. הסוכר יוצר פעולה הנקראת "מנת יתר של סוכר" בה הגוף מנסה להלחם בכמות הסוכר הגדולה על ידי ייצור מסיבי של אינסולין, האינסולין הוא האחראי לתחושת העייפות הסופית. אם אתם כבר הולכים על קפאין, העדיפו קפאין בלי סוכר.

שתו את הקפה לאט

מתוך ההיגיון וכן גם מתוך המדע, מנות קטנות יותר של קפאין עשויות להשפיע בצורה טובה יותר. נסו לשתות את הקפה לאט ולא בלגימה אחת. לגימה אחת יכולה לגרום לרמות אנרגיה גבוהות יותר ואף לפרצי אדרנלין לא רצויים. לעתים קרובות, קפאין עובר דרך המערכת שלנו לפני שלגוף יש בכלל את ההזדמנות להגיב.

כדי למנוע "התרסקות עתידית" או במילים אחרות אובדן אנרגיה לאחר שתיית הקפה, העדיפו להזרים אל תוך הגוף כמויות קטנות של קפאין בכל פעם.

מזון במקום קפאין

חשוב לשמור על התזונה היומית נקייה ומלאה בפירות וירקות. דבר זה עשוי לעזור לשמור על רמות האנרגיה שלכם במהלך היום, בלי צורך לגעת בקפאין. פעמים רבות אנשים אשר מרבים לצורך משקאות אנרגיה או קפה במהלך היום מעדיפים לוותר על ארוחות זאת מתוך אובדן תחושת הרעב המלווה עם צריכת קפאין. שימו דגש על ארוחות קבועות כדי למנוע מצבים של עייפות נוספת וכדי להפחית את כמות הקפאין היומית. לעולם אל תשכחו את החשיבות של מתן דלק תזונתי בעבור הגוף, לכן הקפידו להפריד בין ארוחות, אוכל הוא הפתרון הטוב ביותר למתן אנרגיה לעומת קפאין שהוא רק תחליף.



קפאין טבעי יותר

נסו לחפש מקורות קפאין נוספים, העדיפו לצרוך קפאין טבעי מאשר קפאין מעובד. אנחנו מכנים זאת קפאין "יד ראשונה" המגיע ממקורות טבעיים יותר כמו פרי הגוארנה. פרי זה הוא צמח המכיל קפאין טהור בכמות מספקת כדי להשאיר אתכם פעילים ואנרגטיים לאורך כמה שעות. בחירה זו תעזור לכם לחסל את הסוכרים, החומרים המשמרים והמלאכותיים, וכן גם את הכימיקלים הנמצאים במשקאות וכדורים רבים. רק תזכרו, אתם לא צריכים קפאין, אתם רק צריכים תחליף להתמכרות. ישנם דרכים רבות להגדיל את כמות האנרגיה שלכם במצבים שונים, אך תנו לכך צ'אנס.

☆ הוספה למועדפים



כל הזכויות שמורות ל-Lifehacks - לפרוץ את הגבולות.

