

Gün içerisinde enerjinizi artırmanıza yardımcı olacak 7 öneri

Kişinin sahip olduğu enerji miktarı günlük rutinlerinin kalitesi ve verimliliği açısından büyük önem taşıyor. Beslenme ve uyku düzeni, spor, vitamin alımı ve alışkanlıklar gibi birçok faktör gün içerisindeki enerji miktarını doğrudan etkiliyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, gün içerisinde kişisel enerjiyi artırmaya yardımcı olacak 7 öneri paylaştı.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Uyku kalitenizi artırın

Uyku kalitesi gün içerisinde kişinin sahip olduğu enerji miktarına doğrudan etki ediyor. Uzmanlara göre uykunun kalitesi kadar düzenli bir uyku rutininin olması da oldukça önemli. Ayrıca düzenli bir uyku deneyiminin fiziksel yorgunluk kadar mental yorgunluğa da iyi geldiği biliniyor.

Düzenli egzersiz yapın

Uzmanlar düzenli olarak egzersiz yapmanın ruh halini iyileştirdiğini, enerji miktarını artırdığını ve kaliteli uykuyu desteklediğini vurguluyor. Kişinin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hazırlanan bir egzersiz programı enerji miktarını artırmaya yardımcı olacaktır. Çeşitli sağlık sorunlarından dolayı egzersiz yapamayan kişiler ise yoga yaparak enerji seviyesini yükseltebilir.

Vücudun su seviyesini koruyun

Vücuttaki enerji miktarını etkileyen bir diğer unsur da vücudun su seviyesidir. Uzmanlara göre gün boyunca vücudun su seviyesinin yüksek kalması, enerji miktarı ve sindirim açısından oldukça önemli.

Kafein ve şekeri azaltın

Kafein içeren ürünlerin gün içerisinde sık sık tüketilmesi kısa vadede enerji artışı sağlasa da uzun vadede kişinin sahip olduğu enerji miktarını büyük oranda düşürüyor. Ayrıca yüksek miktarda şeker alımı da enerji seviyesini negatif anlamda etkiliyor. Uzmanlara göre kafein ve şeker miktarını azaltmak uzun vadede kişinin enerji seviyesinin



yükselmesine yardımcı oluyor.

Düzenli beslenin

Düzenli beslenmek kişinin gün içerisindeki enerji miktarına büyük oranda etki ediyor. Uzmanlara göre kalori miktarına ve besin değerine dikkat edilerek uygulanan sağlıklı beslenme programları enerji miktarını önemli ölçüde artırıyor.

Kısa molalar verin

İş yaşamında ve sosyal hayatta birçok etken kişilerin enerjilerin düşmesine ve yorgun hissetmelerine neden oluyor. Bunların etkilerini azaltmak ise gün ortasında veya sonunda molalar vermekle mümkün. Uzmanlara göre stres ve zaman yönetimini iyi bir biçimde yapabilen kişilerin enerji miktarı diğer kişilere oranla daha fazla.

Güneşe çıkın

D vitamini eksikliği başta duygusal bozukluk, yorgunluk ve depresyon başlangıcı olmak üzere çeşitli mental problemleri tetikliyor. Bu noktada her gün en az 20-30 dakika kadar güneş ışınlarına maruz kalmak D vitamini eksikliğini gidermek için oldukça önemli.

Generali Hakkında:

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 72.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak müşterilerinin ömür boyu ortağı olmak.