

## هل تشعر بالنعاس والإرهاق في العمل؟، إليك بعض النصائح





إعداد: يمامة بدوان

يشكو الكثيرون من الكسل والرغبة الشديدة في النوم خاصة من الذين يواصلون صيام يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع ما يجعل البعض يشعر بأن العمل مرهق فيتوقف الشخص عن الإبداع لكن، إن أردت التخلص من هذا الشعور: ابتعد عن بعض العادات السيئة، لأن الصوم لا يُشعر الصائم بالتعب، بل بالنشاط إذا اتبع ما يأتي

تناول وجبة إفطار أو سحور صحية متوازنة ما يقلل من العصبية والقلق

ابتعد عن الروتين

القيام بأمر جديد لم تجربه يوماً يكسر الملل

مارس التمارين الرياضية

الرياضة تسهم في تنشيط الدورة الدموية

وإفراز هرمون السعادة وتنشيط العقل

تجنب مشروبات الكافيين

واستبدالها بالمياه والعصائر الطبيعية

تجنب الإفراط في النوم

لتفادي الشعور بالضعف العام والقلق

..والآن أخبرنا

كيف حال يومك بالعمل خلال صيام يومي الاثنين والخميس

وهل تشعر بالإرهاق؟

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"