



فصل هجدهم : انرژی تان را حفظ کنید

موفقیت در والاترین و شکوهمندترین شکل خود، مستلزم آرامش ذهن، لذت و شادی است که این ویژگی ها تنها در افرادی پدیدار می شود که به انجام کاری پرداخته اند که بیش از هر چیز دیگری به آن علاقه داشته اند.

ناپلئون هیل

وقتی در کار یا زندگی شخصی تان با یک بحران مواجه می شوید، مراقبت کامل جسمانی، روانی و عاطفی از خود را باید در اولویت قرار دهید. درست همان طور که قهرمانان غذاهای مناسب می خورند، خوب تمرین می کنند و به خوبی استراحت می کنند، شما نیز باید چنین باشید.

وینس لومباردی می گوید : (خستگی مفرط از ما موجوداتی بزدل و ترسو می سازد)

زیاد بخوابید

زودتر غذا بخورید ، اجازه دهید حداقل سه ساعت بین شام و زمان خوابتان فاصله باشد. تلویزیون را خاموش کرده و تصمیم بگیرید راس ساعت ۱۰ شب وارد رختخواب شوید.



غذا منبع اصلی انرژی تان است

خودتان را به خوردن غذاهای سالم، سرشار از پروتئین و حاوی کربوهیدرات اندک عادت دهید. سه سم سفید رنگ یعنی شکر، نمک و آرد را از خوراک خود حذف کنید. در لحظات بحرانی، از خوردن نان، دسرها، شیرینی جات، نوشابه یا انواع ماکارانی خودداری کنید. در عوض بیشتر میوه، سبزیجات و پروتئین های دارای کیفیت بالا بخورید وقتی شما غذاهای دارای کیفیت غذایی بالا مخصوصا پروتئین های درجه یک مثل ماهی، تخم مرغ، گوشت کم چربی و غذاهای مشابهی از این دست می خورید، بدنتان این پروتئین را به گلوکز پر انرژی که برای فعالیت شدید مغز مورد نیاز است، تبدیل می کند.

زیاد آب بنوشید. شما هر روز به هشت لیوان پر، آب نیاز دارید. از بدن خود به گونه ای مراقبت کنید که گویی یک ورزشکار تمام عیار و درجه یک هستید که می خواهید پا در میدان رقابت بگذارید.

می خواهید پا در میدان رقابت بگذارید.

بسیار ورزش کنید

نهایتا برای حفظ سلامت و مراقبت خوب از خودتان هر هفته بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه و هر روز سی تا شصت دقیقه ورزش کنید وقتی با جدیت ورزش می کنید، مغزتان آندروفین



آزاد می می کند. آندروفین را اغلب (داروی خوشحالی) طبیعی می نامند. وقتی این اندروفین ها بر سیستم بدنتان تاثیر می گذارد، حس سلامت و شادمانی رادر شما افزایش می دهند. بدین ترتیب بیشتر احساس مفید بودن ، اعتماد به نفس و خلاقیت خواهید داشت. اندروفین ها باعث می شوند خوش قیافه تر شده و با افراد دیگر مهربان تر شوید. آنها (نقطه انفجار) روانی تان را پایین آورده و به شما امکان می دهند حتی در پراسترس ترین شرایط، آرام و موثر باقی بمانید.

روزتان را درست آغاز کنید

نحوه ای که شما روزتان را آغاز می کنید، حال و هوای هر اتفاقی که در ساعات بعدی روز رخ می دهد را مشخص می کند. اگر شما قبل از رفتن به تختخواب ، لباس ورزشی تان را آماده کنید و سپس موقع بیدار شدن فوراً به مدت سی تا شصت دقیقه به ورزش بپردازید، حتی اگر این ورزش، یک پیاده روی تند باشد. باید خود را برای آن مهیا کنید. اگر به دنبال ورزش تان، یک صبحانه با کیفیت و سرشار از پروتئین بخورید، مغزتان تقویت شده و شما مانند یک قهرمان ورزشی ، آماده خواهید شد تا به بهترین نحو کارتان را انجام دهید. به خاطر بسپارید ، هیچ چیز مهم تر از سلامتی نیست. سختی ها می آیند می روند ، اما سلامتی همواره با شماست. هیچ اتفاقی در دنیای بیرون نمی تواند

