

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انرژی و تندرستی

بیلیان برن

ترجمه: آزیتا حبیبی

سرشناسه	: برن، گیلیان Burn, Gillian
عنوان و نام پدیدآور	: انرژی و تندرستی / گیلیان برن؛ مترجم آزیتا عبادی؛ صفحه آرای و ویرایش فرناز اخوان طباطبایی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۵ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۹-۲۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۴ Energy & Well-Being Pocketbook
یادداشت	: این مدرک در آدرس www.opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: عبادی، آزیتا، ۱۳۳۹- عبادی، آزیتا، ۱۳۳۹، مترجم
شناسه افزوده	: اخوان طباطبایی، فرناز، ۱۳۶۱ -، ویراستار
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۵۸۸۳

انرژی و تندرستی

لیان برن

ترجمه: آزیتا عبادی

صفحه آرای و ویرایش فرناز اخوان طباطبایی

ناشر: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

آدرس: فرمانیه، کامرانیه جنوبی، کوچه بیات، پ ۲۵.

تلفن: ۲۲۲۹۲۴۴۹ و ۲۲۸۱۲۸۲۳ فکس: ۲۲۸۱۲۱۶۰

www.manaketab.com

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰

شماره ثبت: ۱۴۲۲۴۳۰

شابک: 978-600-8299-27-1

فهرست مطالب

صفحه ۲

مقدمه

انرژی چیست، ادراک انرژی رُباها



صفحه ۷

عوامل مؤثر در انرژی

فرق بین انرژی و تندرستی، تبیین شما از تندرستی،

ادراک شما از ساعت بدن خود و اوقاتی از روز که

بسیار انرژی را دارید، ارتباط بین ذهن و جسم، تولید

انرژی ها - نکات مثبت، خوابیدن به اندازه لازم



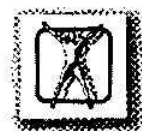
صفحه ۲۰

ورزش برای انرژی

فعالیت روزانه، فرایند پیاده روی، ترمزهای انرژی،

ورزش های مخصوص میز تحریر، ایجاد کمربند فعال تا

بدن در فرم نگه داشته شود



صفحه ۵۹

سوخت انرژی (تغذیه)

اهمیت آب آشامیدنی، میان وعده های سالم، اغذیه

مخصوص فعال کردن مغز و تنش زدا، ناهارهای

مقوی، میوه و سبزیجات، غذاهای انرژی زا



صفحه ۷۵

خلق یک محیط سرشار از انرژی

خلق یک فضای کار ایده آل برای خود و فضای آرامش
دهنده و انرژی زا در منزل و سر کار، اهمیت گیاهان،

نور، سر و صدا، رنگ و کار هنری



صفحه ۸۴

زمان برای خودتان

ایجاد توازن بین کار و زندگی شخصی، پایش هشدار
دهنده برای فشار، زمان استراحت، خلق ذخایر اضافی،
آنچه برای شما یک تغییر محسوب می شود،

توصیه هایی که همیشه در می آورند



صفحه ۱۰۴

نقشه راه شما برای تدارک انرژی

اقدامات نهایی، خلاصه امور برای تندرستی شخصی،
نقشه انرژی، خلق انرژی مثبت، افزارهای انرژی،
مخصوص به خود، چهره جدید پر از انرژی شما، آنچه

شما می خواهید ببینید، حس کنید و بشنوید





انرژی چیست؟

برای این که سالم زندگی کنیم، بدنمان را خوب تغذیه کرده و ذهنمان را فعال نگه داریم، به انرژی نیاز داریم.

همه ما، باید هر روز به مقدار کافی منابع انرژی را مصرف کنیم تا:

- احساس خوبی داشته باشیم.
- به اهداف خود برسیم.
- از زمان به طور کامل استفاده ببریم.

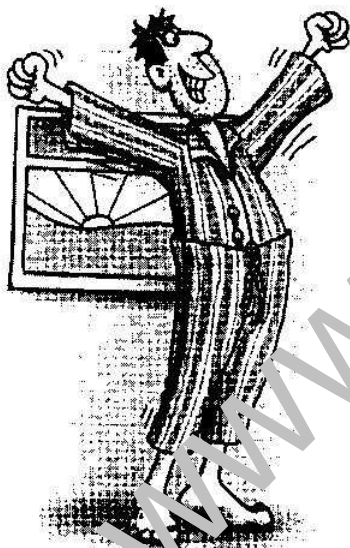
اگر انرژی شما کم باشد بی حال، غمگین، تنبل و خسته‌اید؛ از طرفی احساس اضطراب می‌کنید و دوست ندارید صبح‌ها از رختخواب بیرون بیایید.

اگر سطح انرژی در بدن شما افتاده باشد، لبخند می‌زنید، خوشرو و شاد هستید، می‌توانید کلیه وظایفتان را سر وقت انجام دهید، احساس می‌کنید که سرشار از نیروی حیاتی و قدرتمند به رفتار می‌کنید.



حالا ببینیم انرژی چیست ؟

- سلامتی
- زنده دلی
- مشتاق حرکت
- صبح زود از خواب برخاستن و فوری از رختخواب بیرون آمدن
- ماه زندگی
- نیروی
- قدرت
- افزایش
- پیشرفت شخص
- افزایش تحرک و پویایی



انرژی برای شما چه معنایی دارد؟



آنچه برای پرنرژی بودن لازم است:

- سوخت حاصل از گوارش آب و غذا که پیش از تبدیل شدن به انرژی در سلول‌ها، ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌گردد
- استراحت و خواب کافی
- محیط زیستی پاک
- فعالیت بدنی روزانه به اندازه نیاز
- تنوع در زندگی، چالش در محیط کار و بازی
- حامیانی گرداننده، برادر، فامیل و دوستان

حالا به فهرست بالا هرچیز دیگری که فکر کنید باید باشد و نیامده را هم اضافه کنید.



شناخت عواملی که انرژی را کم می کنند

آنچه انرژی شما را می ربايد

۱- وقت مشخصی در طول روز: آیا اوقاتی در شبانه روز وجود دارد که ذهن شما زیاد روشن و فعال نیست و کار شما سود دهی کافی ندارد؛ مثلاً بعد از ظهر پس از صرف نهار.

۲- فصل: آیا در زمستان بیشتر سست و بی حال هستید یا در بهار؟

۳- غذای نوشیده: آیا خوردن یا آشامیدن اغذیه های خاصی باعث می شود که خواب الوده شوید. مثلاً ماست و خیار یا کشک و بادمجان؟

۴- فعالیت و ورزش: آیا سر به کمتر فعالیت کمتر هم انرژی دارید؟

۵- خواب: آیا بعد از یک شب بد خوابی نمی توانید در طول روز کارها و وظایفان را به نحو خوب انجام دهید؟

۶- دوران بیماری: آیا بعد از درمان کامل بیماری هم هنوز زیاد می خوابید و انرژی کمی برای انجام امور دارید؟

۷- تحت تنش: آیا وقتی تحت فشارید احساس می کنید انرژی تان کم و کمتر می شود؟

آنچه انرژی را تخلیه می کند اثر آنها

مسافرت	خسته ام می کند
زمستان	بی حال و زودرنجم می کند
شب بیداری	پوستم را تیره می کند

فرصت هایی برای پرانرژی شدن

آنچه شما را پرانرژی نشان می دهد عبارت است از :

- داشتن احساسی خاص
- داشتن کمک های واقعی
- داشتن حالتی استثنایی که فقط در مواقعی که پرانرژی هستید حاصل می شود
- ندای درونی که شما را از پرانرژی بودن تان آگاه می کند
- آنچه دیگران درباره پرانرژی بودن شما تعریف می کنند

