

Berkes Márton



ENERGIASZINT- NÖVELŐ GYORSTIPPEK

elfoglalt vállalkozóknak

BIZNISZ BOYZ PODCAST

berkesmarton.hu



Az energiád a legfőbb erőforrásod.

Vállalkozóként az energiád és a figyelmed top szinten tartása kulcsfontosságú, ha nap mint nap hatékonyan és eredményesen szeretnél dolgozni.

Talán Te is tapasztaltad már, hogy amikor elmélyülsz egy-egy feladatban, akkor nehezedre esik azt félbeszakítani. Annyira rá vagy pörögve, hogy közben teljesen kikapcsolod a testedet, nem érzed a jelzéseit, így észrevétlenül elkezdsz csökkenni az energiaszinted.

Mégis szükséged van tervezett szünetekre, amivel nemcsak a figyelmed fenntartását tudod időben kitolni, de sokat tehetsz az egészséged megőrzéséért is.

Az alábbi 7 tipp ebben fog Téged támogatni. Használd őket tetszés szerint, amikor egy kis extra felfrissülésre vágysz!

Berkes Márton
edző, coach

1

Hidegzuhany

Szükséges idő: min. 30 másodperc + öltözködés ideje

A hidegvizes zuhanynak többféle jótékony hatása van. Egyrészt felélénkíti a testet a vérkeringés fokozásával, így javul a szervezet tápanyagellátása, és edződik az érrendszer is. Másrészt a hideg egy olyan sokkhatást jelent a szervezetre, amihez fokozatosan hozzá lehet szokni, de mindig megmarad az az ereje, amivel másodpercek alatt kitisztítja a fejed, és behúzza a fókuszot a jelen pillanatba. Miközben szépen lassan beleengeded magad a hideg okozta stresszbe, azt veheted észre, hogy az életed más területein is egyre jobban tudod uralni a kihívásokat.

Tipp: a szokásos melegvizes zuhanyod végén állítsd át a csapot hidegre. Először csak a végtagokat tedd be a vízszugár alá, majd haladj tovább a testrészekkel, az idővel és/vagy a hőmérséklettel. Lélegezz nyugodtan, keresd meg a pontot, ahol el tudsz lazulni, majd fejezd is be a rutint. Ha nincs lehetőséged a munkában teljes testtel zuhanyozni, akkor mosd meg az arcod, és folyasd egy ideig az alkarodra a hidegvizet.



2 Testébresztő torna

Szükséges idő: 3-5 perc

Ha deep work üzemmódban vagy, akkor akár órák is eltelhetnek anélkül, hogy a testedet komolyabban megmozdítanád. Fejed, vállaid előreesnek, és a gerinced is természetellenes pozíciót vesz fel. Gyakran még a lélegzetedet is visszatartod, annyira koncentrálsz. Nemsokára romlik a vérkeringés az agyadban, lazul a fókuszod, a tested fájdalmasan elgémberedik. Persze, hogy kávéért kiáltasz, ám azzal csak tovább terheled a szervezetedet.

Tipp: óránként iktass be legalább 5 percet, amikor felállsz, és átmozgatod a testedet. Képzeld azt, hogy 6 végtagod van: 2 kar, 2 láb, fej és farokcsont. Nyújtozz meg, távolítsd ezeket a végpontokat egymástól, amennyire csak tudod. Csinálhatsz belőle akár játékot: formálj csillagot, szabadság-szobrot, örömittas Rocky Balboát - bármit, ami eszedbe jut. Ezzel a fejedet is felfrísíted, miközben kreatívkodhatsz is, ráadásul az egész baromi mókás!



3 Tűzlégzés

Szükséges idő: 1-2 perc



A légzés az idegrendszered távirányítója. Segítségével megnyugtathatod vagy akár fel is pörgetheted magad, javíthatod a szervezeted oxigénellátását, elősegítheted a koncentrált mentális állapot kialakítását.

A tűzlégzés egy orron át végzett finom, mégis erőteljes technika, amit a rekeszizom gyors, ritmikus mozgásával végzünk. Terhesség és menstruáció idején ne alkalmazd, illetve ha szív- vagy keringési problémád van.

Tipp: helyezkedj el egy kényelmes ülőhelyzetben. Fejtetővel kissé nyújtózz felfelé, lazítsd el a vállad, csukd be a szemed, zárd össze a szád. Orron keresztül szívj be egy kicsi levegőt a "hasba", majd a köldök intenzív befele lökésével rögtön fújd ki, és ismételd tovább légzésszünet nélkül 1-2 percig ezt a dinamikus szuszogást. Kb. 2-3 ciklust végezz másodpercenként. Befejezéskor fokozatosan lassíts vissza normál légzésre. Ha szédülést, bizsergést tapasztalnál, akkor tarts egy kis szünetet.

4

Önmassázs

Szükséges idő: 5-10 perc

Az elmúlt években egyre népszerűbbek lettek az SMR (self-myofascial) masszázseszközök, amelyek segítségével serkentheted a kötőszövetek nyirok- és vérkeringését, javíthatod az izmok rugalmasságát, és fejlesztheted az ideg-izom kapcsolatot is.

Az irodába javasllok egy 8 cm-es labdát (nem tenisz!) és egy 30-35 cm-es hengert. Mindkettő sima felületű legyen. A hengerből kezdetben válassz egy puhábbat.

Tipp: a labdát tedd a csuklyásizom (nyak melletti terület) és a fal közé, majd finoman dőlj rá. Körkörös mozgással keress feszes, fájdalmas részeket. Ha megvan, tartsd ott 10-15 másodpercig, amíg nem enyhül a feszültség.

A hengert tedd le a földre, és fekédj rá. A hát felső szakasza alatt lassan gördülj végig néhányszor, amíg jólesik, közben kapcsold össze a mozgást a légzéssel.



5 Hidratáció

Szükséges idő: 3-5 másodperc

A testünk kb. 60%-a víz, amelyből már 1-2% veszteség okozhat fáradtságot, fejfájást, koncentrációs zavarokat. Főképp a belső szervek raktározzák a legtöbb folyadékot, így pl. az agy 75%-ban, a szív 79%-ban tartalmaz vizet.

Nemcsak intenzív fizikai, de szellemi munka során is kulcsfontosságú a pótlása; az utóbbinál viszont könnyebben megfelelkezhetsz róla, és mire szomjúságot érzel, a szervezeted már elkezdett dehidratálódni.

Tipp: jelölj ki egy kulacsot, amit megtöltesz vízzel, és kikészíted egy könnyen elérhető helyre. Így nem jelent majd különösebb gondot felemelni, és kortyolgatni belőle. Vannak klassz appok is, amelyekkel nemcsak követni tudod a vízfogyasztásodat, de értesítést is küldenek, amikor aktuális lenne felhajtani 1-2 dl-t. Ha szeretnéd kimaxolni a felfrissüléset a vízzel, akkor csepegtess bele friss citromlevet, aminek már az illata is élénkítő hatású lesz az idegrendszered számára.



6 Könnyű snack

Szükséges idő: 5-10 perc

Az idegrendszer optimális működéséhez elengedhetetlen a szénhidrát, de ez nem azt jelenti, hogy csokival kell tömnöd magad egy-egy nehéz feladat elvégzése során. Ez egyrészt a vércukorszint gyors megugrását, majd lezuhanását eredményezheti, amitől újra fáradtnak érzed majd magad, és ismét a könnyű és gyors cukorbevitelhez fogsz folyamodni. Elindul egy ördögi kör, és aztán már nem is érted, hogy hogy jött fel az az 1-2 kiló plusz.

Tipp: mélymunka előtt vagy közben ne fogyassz túl zsíros vagy nehezen emészthető ételt, mert sokáig bent marad a gyomrod-ban, és a vér a fejedből az emésztőszervek-be áramlik, ami rontani fogja a koncentrációdat. Ehelyett inkább egyél például teljes kiőrlésű szendvicset, házi készítésű müzliszeletet, chiapudingot, zöldségpálcikákat mártogatós krémmel, friss gyümölcsöt vagy alacsony zsír- és cukortartalmú fehérjeszeletet.



7 Fordított testhelyzet

Szükséges idő: 1-3 perc



A jógából közismert fordított testhelyzeteknek számos pozitív hatást tulajdonítanak mind testi, mind lelki szinten. Minden olyan póz ide tartozik, ahol a fej alacsonyabban helyezkedik el, mint a szív. Az egyensúlyi helyzet fenntartása nemcsak erőt, de összpontosítást is igényel. A pozíció végett az agy vérellátása nő, ami javítja a produktivitást, miközben csökken a kortizolszint, és az idegrendszer megnyugszik.

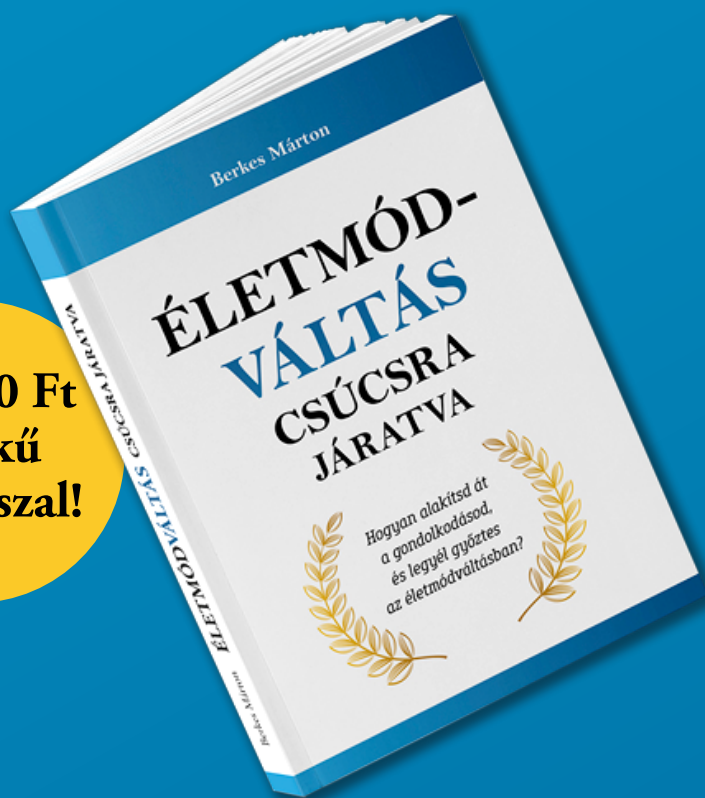
Tipp: ha még kezdő vagy, akkor próbáld ki először, hogy hanyattfekszel, és a lábaidat nekitámasztod a falnak. A sok ülés után jóleshet megnyújtani így a combhajlítókat. A lefele néző kutya (amikor fekvőtámaszból feltolod a csípődet, leszorítod a sarkadat) szintén klassz nyújtógyakorlat. Ha elég erős a csuklód, akkor jöhet a varjútartás, amikor guggolótámaszból a térdeket feltámasztod a felkarokra. Haladóbb szinten próbálkozhatsz a fejállással vagy a kézálállással. Kerüld viszont ezeket a tartásokat magas vérnyomás, szem- vagy fejproblémák esetén, illetve terhesség idején.

Szeretnél egy stabil lábakon álló, egészséges szokásrendszert felépíteni, amivel nemcsak a produktivitásodat, de a vitalitásodat is növelheted?

Az Életmódváltás csúcsra járva című könyv az unalmas étkezési és edzéstippek helyett egy 5 lépéses mentális stratégiával segít, hogy végre elérd az egészséges céljaidat. Több mint 11 év edzői munka tapasztalatát és számos bevált coaching eszközt találsz egy gyakorlatias kötetbe sűrítve.

Szerezd meg most a 30 ezer Ft értékű bónusz ajándékcsomaggal és az ingyenes postázással! Kattints lent a gombra!

**30.000 Ft
értékű
bónusszal!**



bit.ly/eletmodvalto-konyv

KÉREM A KÖNYVET!