

๖ วิธีต่อสู้กับอาการง่วงซึม ยามบ่าย

หลังอาหารมื้อเที่ยงคนทำงานมักต้องผจญกับอาการง่วงซึมจนแทบไม่มีสมาธิกับการทำงาน นั่นเพราะร่างกายของเราใช้พลังงานไปกับการย่อยอาหารนั่นเอง... ถ้าไม่อยากสัปหงกจนเจ้านายเหล่มอง มีวิธีแก้มาบอกกันค่ะ



๑. **ออกกำลังกายในตอนเช้า** การเริ่มต้นวันดีๆ ช่วยให้วันนั้นเป็นวันดีของคุณ การเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายในตอนเช้า จะทำให้คุณมีพลังงานไปตลอดทั้งวัน และถ้าคุณไม่จำเป็นต้องอยู่ติดที่ตลอดบ่าย พยายามเคลื่อนไหวร่างกายก่อนตั้งต้นทำงานอีกครั้ง จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

๒. **เดินหลังมื้อเที่ยง** หลังมื้ออาหารใช้เวลาสัก ๑๐ นาทีกระตุ้นร่างกายให้กระปรี้กระเปร่าด้วยการเดินรอบๆ ออฟฟิศ ไปคุยกับเพื่อนร่วมงาน หรือออกไปเดินข้างนอกเพื่อสูดอากาศเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ให้ร่างกาย



๓. **กินอาหารเบาๆ** อาหารที่มีไขมันมากเกินไป หรืออาหารมื้อหนัก จะทำให้คุณง่วงซึมหลังมื้ออาหาร ควรแทนที่ เบอร์เกอร์ อาหารทอด หรืออาหารจีน ด้วยอาหารสุขภาพที่มีกัซรวมโปรตีน ผัก และคาร์โบไฮเดรตชนิดดี เพราะนอกจากจะทำให้คุณอิ่มนาน ยังทำให้คุณไม่ซึมเซาด้วย



๔. **ดื่มชาเขียว** บางครั้งคุณก็ต้องการคาเฟอีนมาสร้างความกระปรี้กระเปร่าสักหน่อย ถ้ารู้สีกว่ากาแฟอาจส่งผลถึงการนอนในยามค่ำคืน เลือกเป็นชาเขียวจะดีกว่า เพราะมีคาเฟอีนในระดับต่ำและยังคงสร้างความสดชื่นได้อยู่ แถมยังส่งผลดีต่อการต่อสู้กับโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

๕. **บริหารร่างกายที่โต๊ะทำงาน** อาจเป็นการทำท่าโยคะแบบง่ายๆ เช่นการบิดลำตัวซ้ายขวา ที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีและเป็นการเพิ่มพลังงานให้รู้สึกดีขึ้น...ทราบไหมว่า มีข้อมูลว่าการนั่งอยู่ติดกับโต๊ะทำงานนานๆ จะทำให้อายุสั้นลงถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นควรเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นนิสัยเพื่อจะได้ต่อสู้กับโรคภัยและสร้างความกระปรี้กระเปร่าไปให้ตัว

๖. **ใช้กลิ่นเข้าช่วย** อโรมาเธอราปีสามารถเปลี่ยนอารมณ์คุณได้ ไม่ว่าจะทำให้ง่วงงุน หรือกระตุ้นความสดชื่น เลือกใช้น้ำมันกลิ่นส้ม มะนาว จะช่วยขจัดความง่วงซึมได้ดี เพราะฉะนั้นเลือกซื้อมาเก็บไว้ที่โต๊ะ ง่วงเมื่อไหร่หยิบน้ำมันมาทาบำรุงผิวได้อีกต่างหากค่ะ