

چگونه تمرین روحیه و انرژی را تقویت می کند

صوفیا اسمیت

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۲۳)

آخرین چیزی که بعد از یک روز کاری سخت در مورد آن فکر می کنید احتمالاً ورزش کردن است. اما ثابت شده است که تمرینات منظم باعث افزایش سطح انرژی و تقویت خلق و خوی فرد می شود، اگرچه این مطلب کمی با واقعیت تناقض داشته باشد. بنابراین، این می تواند اولین پروژه دفاعی شما در برابر استرس و کمبود انرژی باشد. حال ببینیم نحوه عملکرد آن چگونه است.



نگاه علمی به تمرین

ورزش کردن روی بسیاری از فرایندهای شیمیایی بدن ما تأثیر می گذارد و باعث می شود که احساس مثبتی داشته باشیم، و شاد و پر انرژی بشویم. در مرحله اول، آن باعث افزایش ترشح سطح **اندروفین** بدن ما می شود. این همان هورمونی است که باعث حرکت ما می شود، و ما را به عملکرد و فعالیت وادار می کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش همچنین به بهبود سلامت قلب و عروق شما نیز کمک می کند. زیرا وقتی تمرین می کنید اکسیژن بیشتری به قلب و ریه های شما وارد می شود و باعث قوی تر شدن آنها می گردد. این امر سبب می شود که بدن تان، حتی بعد از یک روز سخت، انرژی بیشتری کسب کند. نکته مهم دیگر در زمینه ورزش و گنجاندن تمرین در برنامه کارهای روزمره خود این است که آن باعث افزایش ترشح **سروتونین** نیز می شود. همان طور که همه ما می دانیم، این هورمون مسئول ایجاد حس خوب و شادی است، به این معنی که باعث بهبود روحیه شما در طول روز می شود.

از چه مواد غذایی و مکمل هایی باید استفاده کنید؟

در کل این فرایند انتخاب موارد مناسب دیگری برای تقویت روحیه و انرژی در کنار ورزش نیز وجود دارد. در حقیقت، از جمله این موارد، مواد غذایی و مکمل ها هستند که به شما امکان می دهند تا به بهترین شکل ممکن عمل کنید و در دستیابی به نتایج شگفت انگیز به شما کمک می کنند. با میل کردن مقادیر مناسب **پروتئین**، **چربی های سالم**، **کربوهیدرات های پیچیده**، **الیاف** و **ویتامین** ها، شما می توانید از برخی محصولات دیگر هم قبل، هم حین و هم بعد از تمرین نیز استفاده کنید تا عملکرد خود را بیشتر بهبود ببخشید. زیرا بین غذاهای سالم و خلق و خوی خوب ارتباط مستقیمی وجود دارد. موز، ماهی چرب، برنج قهوه ای و سیب زمینی شیرین همه غذاهای مغذی سالمی هستند که می توانند سطح انرژی شما را افزایش دهد. لازم به ذکر نیست که اگر روزانه کار می کنید این باید بخشی از رژیم غذایی شما باشد.

آب ماده اساسی دیگری است که باید در رژیم غذایی شما گنجانیده شود زیرا هر فرآیند داخل بدن ما تحت تأثیر آن قرار می گیرد. اگر به شیرینی علاقمند هستید، شکلات تیره، توت سیاه و توت فرنگی نیز از جمله مواد غذایی هستند که بر خلق و خو و انرژی شما تأثیر می گذارد. در مورد

مکمل ها، کافئین، کراتین یا آمینو اسیدهای BCAA بهترین موادی هستند که می توانید قبل از تمرین استفاده کنید زیرا آنها به شما انرژی می دهند. در حین تمرین، مکمل گلوتامین به شما در ایجاد عضله های ظریف کمک می کند، و با جلوگیری از کارافتادگی عضلات به بهبودی آنها نیز کمک می کند. تحقیقات همچنین نشان داده است که گلوتامین می تواند عملکرد کلی شما را افزایش دهد. بعد از پایان تمرین بهتر است از پروتئین استفاده کنید تا به رشد و بهبود عضلات شما کمک کند.



چه نوع تمرین هایی باید انجام دهید

ممکن است پاسخ مناسبی برای این سؤال نباشد، زیرا شما باید هر نوع ورزشی که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید را انجام دهید. با این حال، ما قصد داریم در مورد تمرینات استقامتی بی هوازی صحبت کنیم، زیرا آنها در یک بازه زمانی کوتاه می توانند طوفانی از انرژی به شما بدهند. یکی از رایج ترین و بهترین تمریناتی که می توانید برای استقامت بی هوازی انجام دهید دو استارت سریع می باشد. این یک گزینه عالی است زیرا می توانید همزمان با از دست دادن چربی، عضلات شما را نیز تقویت کنید. بنابراین، این یک تمرین مناسب هم برای کسانی که می خواهند عضلات خود را حجیم کنند یا حتی خودشان را برای تمرینات دوومیدانی آماده کنند. و هیچ راه بهتر دیگری برای افزایش سرعت وجود ندارد! یکی دیگر از گزینه های عالی که می توانید روتین عملکرد روزانه خود را هیجان انگیز کنید، استفاده از تمرینات HIIT (تمرینات انتروال با شدت زیاد) می باشد. اینها شامل حرکات انفجاری شدیدی هستند که به دنبال آنها یک دوره استراحت کوتاه انجام می شود.

گذشته از احساس پر انرژی بودن، بسیاری از مزایای سلامتی دیگر نیز عایدتان می شود، مانند عضلات قوی تر، از دست دادن سریع تر چربی، سوخت و ساز سریع تر و مصرف بهتر اکسیژن می باشد. یکی از ورزش های بی هوازی دیگر که می خواهیم به آن اشاره کنیم **دوچرخه سواری** است. این یک گزینه عالی است، زیرا اگر در طی روز نمی توانید آن را در فضای باز انجام دهید، می توانید آن را در سالن ورزشی اجرا کنید. جدا از استفاده از دستگاه های بدنسازی برای گرم شدن، شما می توانید از دوچرخه ثابت نیز برای تقویت عضلات پا، از دست دادن چربی و کمک به آماده شدن شما برای تمرینات HIIT کمک کند.

نتیجه گیری نهایی

ما در مورد خصوصیات، چگونگی و چرایی تأثیرگذاری سبک زندگی سالم بر روحیه خودمان صحبت کردیم. همچنین برخی از جنبه های بسیار مهم دیگر، که احتمالاً از قبل از آن آگاه بوده اید، را ذکر کردیم. ورزش یک داروی ضد افسردگی عالی است زیرا به شما کمک می کند تا ذهن خودتان را از نگرانی های خود دور کنید و به شما کمک می کند تا از همه انرژی منفی خلاص شوید. آن یک روش عالی برای مقابله با اضطراب است، که دقیقاً به دلیل اندورفین ها و سروتونین می باشد. تمرین روزانه حتی می تواند به شما کمک کند تا بهتر بخوابید، اجتماعی تر شوید، تنش را رها کنید، و بهترین بخش آن این است که بعد از مدت کوتاهی می توانید نتایج آن را مشاهده کنید. این امر به عنوان تقویت کننده خلق و خوی خوب نیز عمل می کند زیرا شما اعتماد به نفس بیشتری کسب خواهید کرد و شادتر و مثبت تر خواهید بود. شما حتی می توانید از آن برای درمان انواع مختلف دردها استفاده کنید و انگیزه لازم را به بدن تان تزریق کنید. اگر مبتدی هستید، با چند تمرین ساده و اصلی شروع کنید، و ببینید که وضعیت بدن و ذهن تان چگونه در طی این فرایند تغییر می کند!