

GuidanceResources®

Conseils pour augmenter votre énergie

Vous manquez d'énergie? Essayez ces conseils simples pour augmenter votre énergie :



Restez hydraté :

Une déshydratation, même légère, peut entraîner une sensation de fatigue et de léthargie. Gardez un grand verre d'eau ou une bouteille d'eau à portée de main tout au long de la journée.



Bougez :

Une brève séance d'exercice (10 minutes seulement) peut améliorer votre niveau d'énergie et votre humeur. L'activité physique, même la marche, est un excellent moyen d'augmenter votre énergie. La marche peut être pratiquée n'importe où et ne nécessite qu'une bonne paire de chaussures.



Passez une bonne nuit de sommeil :

L'idéal est de dormir entre sept et neuf heures par nuit. Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, même pendant la fin de semaine.



Choisissez des collations saines :

Il est important de prendre des collations tout au long de la journée. Cependant, choisissez bien vos collations. Privilégiez des collations qui combinent des protéines, des fibres et un peu de matières grasses, comme une pomme et du fromage à effiloquer ou un yogourt et des noix. Ces aliments contribuent à maintenir le niveau d'énergie. Les glucides apportent de l'énergie, les protéines permettent de maintenir un niveau d'énergie élevé et les matières grasses maintiennent le niveau d'énergie.



Réduisez le stress :

Le stress a une incidence majeure sur les niveaux d'énergie et peut entraîner une sensation d'épuisement mental et physique. Essayez de vous accorder 20 minutes par jour pour vous détendre.



Il peut être difficile de maintenir votre niveau d'énergie d'un jour à l'autre. Si vous vous sentez fatigué, contactez votre programme d'aide aux employés. Nous disposons de conseils, d'outils et de ressources pour vous aider à vous ressourcer.

COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNowSM | Identifiant Web :

