



## Få mer energi

Alltid sliten og trett? Her er noen tips om hvordan du får mer energi.

En del tenker kanskje tidsklemmen er årsaken til at man er så trett. Å ha altfor mange oppgaver og altfor lite tid kan være en overveldende følelse som tapper en helt for energi. Men i mange tilfeller er det ikke dette som er den store synderen, det er heller hverdagsvanene våre – hva vi spiser, hvordan vi sover og hvordan vi takler emosjonelle utfordringer, som avgjør hvordan vi føler oss. Her er 21 tips om hvordan du kan få mer energi.

### KOSTHOLD

**1. Spis frokost selv om du ikke er sulten** Studier viser at mennesker som spiser frokost hver dag føler seg bedre både mentalt og fysisk, sammenlignet med de som skipper dette viktige måltidet. Britisk studie viser for øvrig at hvis man spiser en skål med frokostblanding hver morgen kan det senke nivået med stresshormonet kortisol.

**2. Spis hver tredje til fjerde time** Får du i deg tre små måltider og snacks to ganger daglig, vil blodsukkeret og energinivået holde seg stabilt gjennom hele dagen. Viktig å bemerke seg ordet "små" måltider – store, tunge middager flere ganger i løpet av dagen gir ikke den samme energiske effekten. Prøv å få i deg en blanding av karbohydrater, proteiner og de sunne fettypene.

**3. Fyll opp med fiber** Fiber jobber seg inn i blodstrømmen i et sakte, men sikkert tempo, hvilket gjør at energien fra maten varer lengre. Det anbefalte er 25-30 gram per dag; de fleste

får i seg mellom 10 og 15 gram.

**4. Få i deg nok væske** Både blod og andre flytende kroppsvæsker består i store deler av vann. Selv mild dehydrering kan føre til at blodet blir tykkere, hvilket gjør at kroppen må jobbe hardere for å føre det til celler og organer. Resultatet er at du føler deg utmattet. Væske hjelper dessuten næringsstoffene, som man trenger for å få energi, å komme seg rundt i kroppen. For å vite om du drikker nok, kan du følge med på urinen din. Det optimale er å gå på do hver andre til fjerde time, og urinen skal da være blank, eventuelt lys gul i fargen.

Et tips for å få i seg nok væske utenom å drikke, kan være å spise mat med mye vann i, for eksempel vannmelon, yoghurt, brokkoli, gulrøtter og appelsin.

**5. Begrens koffeininntaket** To til tre kopper kaffe kan virke oppkvikkende de påfølgende timene. Får du i deg for mye koffein, eller for seint på dagen, kan det imidlertid gå utover nattesøvnen, som igjen vil ødelegge våkenheten neste dag. Bytt ut kaffekoppen om ettermiddagen og kvelden med noe annet som er koffeinfritt.

## FØLELSESMESSIGE UTFORDRINGER

**6. Vann gir energi** Å sprute litt vann i ansiktet eller å ta en dusj når man er trett og utslitt vil ifølge studier gi deg mer energi.

**7. Pynt deg** Når man er sliten frister det aller mest å hive på seg en komfortabel joggebukse og en stor, myk genser. Dette er kanskje svært behagelig, men vil som oftest bare få deg til å føle deg enda slappere. Ta heller på deg finkjolen eller den nye, tøffe skjorta. Hver gang du ser deg selv i speilet vil du kjenne et lite energiboost. Får du fine kommentarer i løpet av dagen, kan også det gi påfyll til energilageret.

**8. Luft tankene** Etter hvert som man blir eldre, tenker man gjerne at man skal skjule følelser som frykt, stress og angst for andre mennesker; man skal ikke plage folk med det. Men å snakke om slike negative følelser med folk man stoler på, kan hjelpe deg med å bearbeide dem og dermed lette på det emosjonelle trykket. Følelsene vil ikke tappe for deg så mye krefter, som hvis du holder dem inne for deg selv.

**9. Sett på musikk** Musikk er en av de mest effektive måtene å endre humør og sinnsstemning på. Friske toner kan også redusere anspenhet og gi deg mer energi. Forskning viser at musikk gjør at du trener bedre, blant annet fordi man lettere "glemmer" at man er trett. Brenn en cd med alle dine yndlingsviser som du kan sette på hver gang du føler deg litt matt.

**10. Tilgi** Å bære på nag får kroppen til å reagere på samme måte som om du var under kronisk stress. Hjertet slår fortere og blodtrykket øker, noe som får deg til å føle deg utslitt. Hvis du derimot viser empati og tilgir mennesker som har gjort deg urett, vil du føle at du gjenvinner kontroll. Det holder kroppens stressignaler i sjakk.

**11. Pust fra magen** Når vi er stresset puster vi ofte i korte drag og slapper dårlig av. Det gjør at man føler seg utslitt, både fysisk og psykisk. Prøv heller å ta dype drag, helt fra magen. Det virker avspennende

**12. Rydd** Hvis du har det veldig rotete rundt deg kan det føles som om du ikke har kontroll, spesielt hvis du allerede er litt stresset eller nedfor. Rydd derfor i det overfylte klesskapet, skrivebordet eller på det rotete kjøkkenet. Å kunne "krysse av" for slike små oppgaver kan også gi deg påfyll av energi.

**13. Gjør en god gjerning** Studier viser at veldedig arbeid kan gi deg energi på seks måter: du oppnår mer lykke, livstilfredsstillelse, selvtillit og kontroll over livet, samt bedre humør og fysisk helse.

### FÅ NOK HVILE

**14. Slå av tv og pc før leggetid** Når det blir kveld og mørkt, starter kroppen produksjonen av søvnhormonet melatonin. Kroppen får beskjed om at det er tid for å sove, og du kjenner at du blir søvnig. Skarpt lys fra tv- eller pc-skjerm vil stanse denne produksjonen, og kroppen tror fremdeles at det er dag. Unngå derfor dette skarpe lyset rett før du skal legge deg, så blir det lettere å sovne.

**15. Gjem vekkerklokken** Ligger du i sengen og følger med på hvor lang tid du bruker på å sovne, eller hvor lenge det er til du må stå opp igjen? Å holde øye med på tiden på denne måten, vil kun gjøre det vanskeligere å sovne. Snu vekkerklokken den andre veien slik at du ikke kan se viserne, plasser den på motsatt side av rommet eller gjem den i en skuff. Pass bare på at du fortsatt vil kunne høre alarmen neste morgen.

**16. La kjæredyret sove i sin egen seng** Jo visst kan det være koselig å la hunden eller katten sove i fotenden av sengen – men dyr snorker, logrer med halen, vrir og vender seg og tar sengeplass. Ha gjerne din gode venn inne på soverommet, men ikke i sengen din.

**17. Senk temperaturen** De fleste av oss har det for varmt inne på soverommet. Romtemperaturen skal være omtrent det samme som kroppstemperaturen. Husk at den synker mens vi sover, så du kan sannsynligvis skru ned ovnen noen grader. Den optimale temperaturen ligger mellom 12 og 24 grader. Blir det for varmt eller for kaldt, vil du ha større vansker med å sove.

**18. Alkohol er ikke sovemedisin** Et glass vin eller to før man legger seg, kan hjelpe deg med å sovne – men den beroligende virkningen vil avta etter hvert, hvilket gjør at du lettere våkner midt på natten. Du trenger ikke å bli avholds, men prøv å holde deg unna alkohol de 2-3 siste timene før du kryper til sengs.

**19. Tren** Man vet ikke hvorfor det er slik, men det er påvist at kondisjonstrening hjelper på søvnen. Man sovner lettere, får flere timer med dyp søvn og man våkner sjeldnere i løpet av natten. Trening gir deg også umiddelbar energi, så det kan være lurt å legge økten til morgenen eller ettermiddagen, da man gjerne føler seg litt slapp.

**20. Forlat sengen om du ikke får sove** Hvis du absolutt ikke får blund på øyet, skal du stå opp og gjøre noe annet avslappende. Å ligge og vri seg i senga hjelper ikke. Les, strikk eller mediter (ikke bruk tv eller pc, se punkt 14) helt til du kjenner at du begynner å bli søvnig. Da kan du legge deg i sengen igjen.

**21. Skriv ned bekymringene dine** Noter ned alle problemer som dukker opp i løpet av dagen, og sett av tid når du kommer hjem til å se over dem igjen. Løs så mange problemstillinger som du kan før du hopper til køys. Hvis du ikke vet hvordan du skal løse tvistene, kan du gjemme notatene vekk og lage tid til å løse dem i morgen, enten det er i dusjen eller ved kontorpulten. Bare det å ha en plan vil gi deg følelse av progresjon, som igjen gjør det lettere å slappe av og sovne.

Kilde: "Your guide to never feeling tired again", Webmd.com, 1. Mars 2007