

Enkla, effektiva tips för energi!

När kaffe och bulle känns som det enda alternativet för snabb eftermiddagsenergi, prova det här istället:

- Börja alltid med att dricka två stora glas vatten!

- Ta gärna lite elektrolytpulver eller en nypa havssalt till vattnet för att förbättra vätskebalansen.

Vi gillar Pureness elektrolytpulver som finns i tre smaker. Du hittar det på pureness.se och med koden "Hälsosnack" har du 20% rabatt på HELA sortimentet. Vi gillar också Celtic sea salt makai pure som är ett oraffinerat djuphavssalt. Finns t.ex. på bodystore.com.

- Häll lite mct-olja i téet (eller kaffet).

Mct-olja är snabbbränsle för hjärnan. Börja med några droppar i en kopp te. Trappa upp stegvis, annars kan magen reagera, till ca 1 tsk i en kopp. Du hittar mct-olja t.ex. på pureness.se (se kod ovan).

- Gör en andningsövning eller t.ex. ett par minuter med "Skidåkaren- & åkarbrasa" för omedelbar vitalisering.

- Gå utomhus och ta 10 långa djupa andetag i frisk luft.

- Om möjligt, ta en powernap eller liten stunds vila om det finns ett vilorum eller liknande på arbetsplatsen. Jobbar du hemifrån; toppen! Då är det lätt ordnat.

- Mellis: Är du hungrig/sugen prova ett kokt ägg, några skivor grillad kycklingfilé, oliver, tärnad fetaost på burk, en burk sardiner (för sardiner i olivolja gillar vi sardinladan.se), en avokado med örtsalt, chicken nuggets (se recept i frukostrecepthäftet). Kolla in "Fat packs" från The Friendly Fat Company för snabb och enkel energipåfyllnad.

- Eterisk olja: ta ett par droppar rosmarinolja i handflatorna och gnugga tillsammans och andas in. Rosmarin har en uppiggande effekt.

- Vitamin B5 kan ge extra energi: ta 500 mg på eftermiddagen. (Effekt märks först dagen därpå.) Vi gillar Thornes Pantethine.

- Matsmältningsenzymer kan vara värt att testa om du ofta upplever att du blir trött efter lunchen. Vi gillar t.ex. Thorne Biogest.

Viva
Vardag