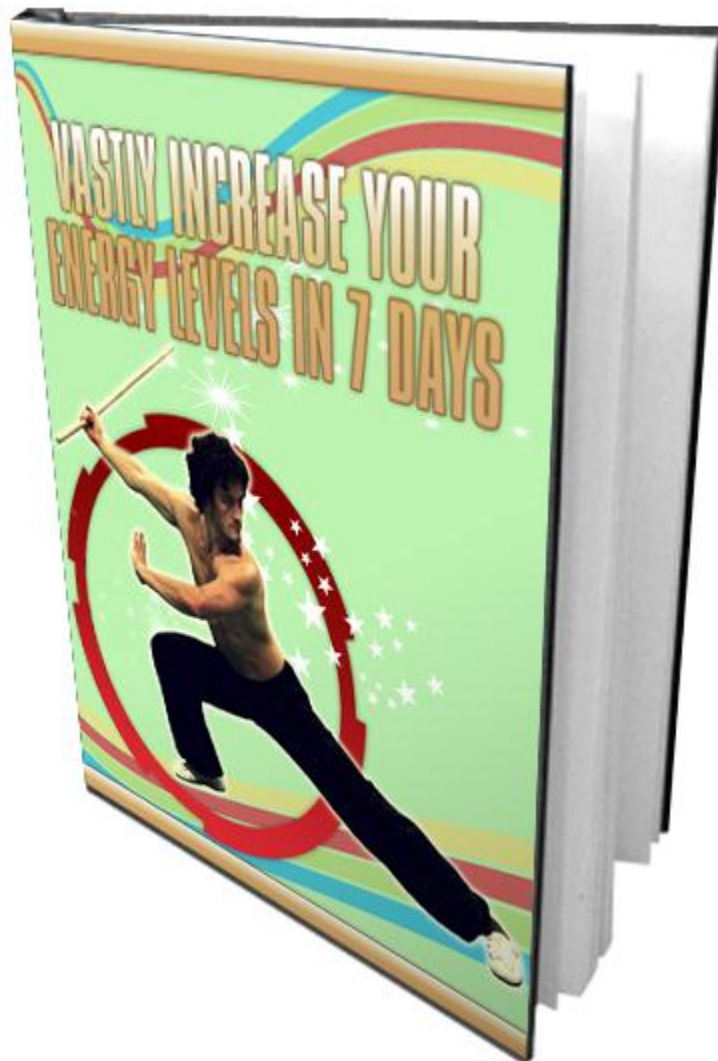




**Considérablement augmenter vos niveaux d'énergie
Dans 7 Jours**



Vous ne disposez pas des droits de revente ou des droits giveaway à ce livre électronique. Seuls les clients qui ont acheté ce matériel sont autorisés à la voir.





MENTION LÉGALE:

Ce livre électronique contient du matériel protégé par le droit d'auteur international et fédéral des lois et traités. Aucune partie de cette publication ne peut être transmise ou reproduite de quelque manière sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Les violations de ce droit d'auteur seront appliquées dans toute la mesure de la loi.

L'acheteur ou le lecteur de cette publication assume la responsabilité de l'utilisation de ces matériaux et de l'information.

L'auteur se réserve le droit de modifier et décline toute responsabilité ou responsabilité au nom de tout acheteur ou d'un lecteur de ces matériaux.

AVERTISSEMENT:

Cet e-Book est fourni à titre d'information.

Nous assumons aucune responsabilité pour ce que vous faites avec les informations contenues dans cet e-Book.





Table des matières

introduction	4
Quel est le problème?	6
Commencez à penser à ce que les changements que vous avez besoin	18
Commencez au début	18
Il est de votre style de vie	19
Le côté physique d'obtenir plus d'énergie	22
Macro-gestion de votre alimentation	23
Les ... alimentaires à ne pas faire	27
Ce que tu devrais faire	29
Où ensuite?	32
Micro-gestion de votre alimentation	35
Le côté mental est trop importante	38
Quelle est la racine du problème?	38
Faire face au stress	39
L'importance de l'exercice	47
Conclusion	50





introduction

Il est l'une des ironies de la vie moderne à un moment où médical avancées nous permettent de surmonter tant de problèmes qui étaient autrefois considérée comme incurable et la technologie est disponible pour faire tous nos vit tellement plus facile, la vie en réalité n'a jamais été plus difficile!

Cela se traduit par tant de façons différentes, certains mineurs, mais beaucoup loin moins de sens si bien que pour des millions de personnes partout dans le monde, juste passer à travers la journée se sent comme il est une réalisation majeure.

Il y a bien sûr beaucoup de raisons pour lesquelles cela peut se produire que la vie ne traiter toujours nous la façon dont nous le voudrions, mais une plainte commune de nos jours est que les gens se sentent souvent qu'ils ont un manque d'énergie, non assez « se lever et aller » pour naviguer avec succès à travers quel que soit leur routine quotidienne jette dans leur direction.

Et bien que la santé, le bien-être et remise en forme est maintenant une grande entreprise en ligne - il est par exemple généralement admis que l'information « perte de poids » est deuxième plus recherché pour le sujet sur le net - il est étonnamment peu informations sur l'énergie et plus particulièrement, sur la façon dont vous pouvez augmenter votre niveau d'énergie.

En fait, ce que vous allez lire dans ce livre pourrait littéralement changer votre vie, car une fois que vous savez comment augmenter les niveaux d'énergie à votre disposition, il devient beaucoup plus facile de faire en sorte que vous ne vous retrouver dans un « lieu » où vous vous sentez fatigué en permanence et vidés de leur énergie, peu importe ce que vous semblez le faire.





Il y a une chose à apprécier avant de commencer cependant.

La raison pour laquelle ce livre se concentre sur un programme de 7 jours est que le remplacement l'énergie qui a apparemment dégoulinait loin au fil des ans ne sont pas quelque chose qui va se produire du jour au lendemain, car il n'y a pas 'réparations rapides'. En fait, les mêmes choses que la plupart des gens seraient probablement penser comme étant capable de fournir une « bouffée d'énergie » sera souvent rapide laissez vous vous sentez plus fatigué que jamais comme vous le découvrirez plus tard.

En même temps, cela ne signifie pas qu'il va prendre un plein 7 jours de se sentir tous les avantages. Dès que vous commencez à faire le approprié les changements que vous allez lire d'ici, vous êtes susceptibles de commencer à de plus en plus sentir assez énergique rapidement mais bien sûr, chaque personne est différent.

Néanmoins, si un manque d'énergie est un gros problème, ce que vous êtes juste sur le point de lire pourrait être changer la vie.





Quel est le problème?

Lors de la recherche ce livre, une chose qui est devenu clair très rapidement était qu'il ya de nombreuses raisons pour lesquelles un individu peut se sentir fatigué ou fatigué.

Cependant, une caractéristique commune des personnes majoritaires qui demandent des questions sur la raison pour laquelle ils se sentent presque en permanence fatigué sur le net (et à l'aide d'autres ressources comme des magazines et des journaux) est le fait que la plupart de ces gens essaient de vivre une vie saine, exactement le genre de la vie qui donne à penser que le manque d'énergie ne devrait pas être un problème pour leur.

Et pourtant, ils souffrent, il ne semble pas que la vie dans un environnement sain chemin est assez bon pour éviter la fatigue et la fatigue lui-même. C'est donc nécessaire d'examiner les autres facteurs contributifs il pourrait être comme vous aidera sans doute à lutter contre la fatigue si vous le pouvez déterminer pourquoi vous vous sentez si fatigué et apathique en premier lieu.

Certains des facteurs qui servent à réduire l'énergie disponible au pouvoir votre corps par jour ou de limiter la capacité de votre corps à utiliser la énergie disponible sont efficacement comme suit:

Un manque de sommeil: Il devrait être assez évident que si vous ne recevez pas assez de sommeil chaque nuit, vous allez vous sentir fatigué et inévitablement apathique tout au long de la journée suivante. En outre, cependant, il y a aussi un effet cumulatif malheureux si vous ne dormez pas assez. Dans ce cas, il est assez inévitable que la fatigue vous vous sentez chaque jour sera





augmenter progressivement à mesure que le déficit d'énergie prend une pression toujours croissante sur votre capacité à effectuer au sommet de votre jeu.

Stress: Le stress est quelque chose qui est presque inévitable dans le haut monde moderne au rythme où nous vivons, mais cela ne signifie pas qu'il est soit acceptable ou inévitable. Le stress ne peut jamais être acceptable car il est une condition qui est souvent à l'origine d'un très large éventail de services médicaux problèmes (physiques et psychologiques). En plus de cela, il ne doivent être quelque chose que vous acceptez soit comme vous le découvrirez plus tard le livre.

Malgré cela, il est le fait de la vie du 21e siècle que le stress frappe la plupart d'entre nous à un peu de temps ou autre (pour certaines personnes, il est tous les jours) et il est donc essentiel de comprendre que le stress va vous faire sentir beaucoup moins énergique que vous pourriez autrement plusieurs raisons.

Tout d'abord, si vous avez déjà allé se coucher immédiatement après une grosse dispute, vous savez déjà que lorsque votre cerveau est encore chaud câblé après un tel contretemps, il est impossible d'aller dormir rapidement. Tu es toujours soumis à une contrainte, les nerfs que vous êtes sur le bord et l'adrénaline monte encore, si les chances de dormir dans cet état d'esprit sont assez minimes.

En second lieu, étant souligné rend votre corps moins efficace tandis que le énergie nerveuse que nous normalement associer à être tendue et souligné est l'énergie qui est lessivé d'une utilisation plus positive.

Lorsque vous êtes coincé et soumis à une contrainte, votre corps produit grand quantités d'hormones, un processus qui utilise lui-même un important quantité de l'énergie que vous auriez autrement disponibles pour aider





vous dans la journée.

C'est pourquoi être stressé et crispé est susceptible de vous laisser le sentiment égoûtés et brisé immédiatement après que la haute énergie a été conduite de votre état très excité tombe rapidement loin.

aliments pauvres en nutriments: Le fait que notre alimentation moderne est responsable pour une gamme croissante de problèmes de santé (ou peut-être plus avec précision, les lacunes) pourraient être une surprise pour certaines personnes.

Après tout, ils voient une gamme toujours de délicieux en apparence, aliments nutritifs sur les étagères dans l'hypermarché ou dans un magasin, beaucoup dont l'un est de plus en plus abordable, de sorte qu'ils assument tout naturellement que notre alimentation moderne doit fournir tous les bienfaits et les nutriments qui nous avons besoin.

Malheureusement, cependant, rien ne pouvait être plus éloigné de la vérité pour de nombreuses raisons différentes.

Tout d'abord, le fait que les gens veulent (ou besoin peut-être) le prix du achats de nourriture chaque semaine pour garder la chute met beaucoup de pression sur les fabricants d'aliments commerciaux pour augmenter les niveaux d'efficacité et de sortie.

Par conséquent, la qualité des produits alimentaires que vous achetez est presque tombe sans cesse en conséquence directe de vouloir payer moins pour les bananes et / ou beefsteak que vous payez avant.

À titre d'exemple, imaginez que vous envisagez d'acheter une produits dans le commerce tarte aux fruits. Si vous voulez que la tarte contienne du haut seulement qualité, fruit très nutritif et d'autres matériaux, le prix que vous





devra payer reflétera la qualité du contenu du produit.

Si toutefois vous voulez payer un prix plus bas, puis bien évidemment, la qualité du contenu sera également reflétée dans le prix, ce qui signifie que le fruit inclus est loin d'être aussi nutritif ou sain qu'il pourrait a été.

Même avec quelque chose d'aussi humble comme une tarte simple fruit, il y a cependant une chaîne de production et à toutes les étapes de cette chaîne, les économies doivent être fait et les raccourcis doivent être prises aussi bien.

Par exemple, l'agriculteur qui a grandi ce fruit est poussé par la tarte fabricant (faire *ne pas* même commencer à les appeler boulangers!) pour produire fruits de plus en plus pour ses tartes pas cher. Cela signifie que l'agriculteur doit produire plus qu'avant de garder son entreprise à flot.

Par conséquent, il (ou elle) se tourne vers les engrais chimiques et les insecticides pour vous assurer que l'entreprise est capable de produire un maximum quantité de produits de chaque mètre carré de terre qui est en cours d'élevage.

Cependant, vous voulez couper, il n'y a pas d'engrais chimiques ou de sécurité insecticides. Non seulement ces produits chimiques polluent l'environnement tout en modifier l'équilibre du pH du sol de sorte qu'il devient de plus en plus infertiles et toxiques, ils détruisent les micro-organismes en bonne santé dans le sol qui est essentiellement là où la bonté dans la nourriture que vous mangez devrait venir de.

En outre, les produits chimiques prennent des quantités variables de temps à se décomposer,





avec un peu de plus en plus toxiques comme ils le font. Ces poisons peuvent rester dans le sol (qui va être de plus en plus encore plus de fruits ou d'autres cultures l'année prochaine) et l'approvisionnement en eau (la même eau que vous pouvez être potable en ce moment) pendant de nombreuses années à venir.

Il y a aussi d'autres problèmes. Alors que chaque jardinier amateur croit comprendre que les insectes peuvent être une nuisance quand vous essayez de croître tout type d'installation, il est toujours vrai que seulement 6% des espèces de les insectes transportent toute sorte de menace. Malheureusement, les insecticides chimiques sont tout à fait aveugle, ce qui signifie qu'ils tuent à la fois le bien et le mal insectes, qui devient une préoccupation croissante pour les scientifiques qui sont voir l'équilibre de la nature étant de manière indélébile déplacé.

Ces produits chimiques peuvent même se glisser dans l'élément de la viande de votre régime alimentaire vaches et moutons paissent sur les pâturages dans lesquelles le sol a été endommagé par de nombreuses années de ministration chimique. D'autres créatures telles comme les porcs et les poulets sont donnés alimentation qui est susceptible d'être contaminé dans le de la même façon.

aliments préparés: improprement Un autre facteur que vous devez prendre en compte lorsque l'on examine la valeur réelle de votre régime alimentaire est le fait que si vous mangez à la maison ou dans un restaurant, les chances sont que les méthodes de préparation des aliments que vous (ou le chef) l'utilisation sont conçus plus pour la commodité qu'ils ne le sont pour retenir les éléments nutritifs qui existent dans les aliments en cours de préparation.

Par exemple, chaque fois que vous faites bouillir les légumes, vous supprimez un important pourcentage des éléments nutritifs d'eux qui sont ensuite basculé loin avec





l'eau après avoir terminé la cuisson. Au lieu de bouillir des légumes, il est donc beaucoup plus de sens en termes nutritionnels à la vapeur afin qu'ils conservent la bonté que de la vapeur lessivé beaucoup moins des nutriments disponibles que ne les entoure avec ébullition eau.

la nourriture est Frire pas une option particulièrement bien soit en faisant ajoute graisse supplémentaire à votre nourriture qui est pas vraiment quelque chose que vous voulez faire. UNE faire revenir rapidement dans une huile insaturée santé tels que la version vierge extrait des olives ne peut pas être trop mauvais, mais faire frire des aliments pour plusieurs minutes dans une huile moins bonne santé, mais garantit que tous vos aliments absorbe une pourcentage de cette huile, ce qui est très mauvais pour votre santé tout autour.

Une autre chose à apprécier lorsque l'on considère les éléments nutritifs dans votre nourriture est que certains nutriments (ou un manque d'entre eux) ont été directement liés à fatigue et manque d'énergie.

Par exemple, pour citer le [Accueil Santé site britannique](#) , « Les types principaux d'anémie sont causés par le manque de fer, de la vitamine B12 et l'acide folique, tous qui sont nécessaires pour produire des globules rouges.

L'anémie est une condition qui est le plus souvent observée chez les femmes enceintes ou ceux qui souffrent d'un cycle mensuel anormalement lourd, mais si vous êtes anémique pour une raison quelconque et ces nutriments sont absents de votre nourriture, il pourrait être une cause majeure d'un sentiment constant d'être fatigué.

Médicaments par la « porte arrière »: Il y a un autre extrêmement important considération en matière de produits de viande, quelque chose que très peu





les gens sont conscients activement de.

Dans de nombreux pays occidentaux développés, il est de plus en plus commun pour agriculteurs commerciaux pour nourrir les médicaments à leur bétail pour assurer que les créatures qu'ils sont l'élevage pour gagner la viande le montant maximum poids possible et qu'ils restent sans maladie.

Le poids supplémentaire étant ladled à ces pauvres animaux est presque complètement l'eau, ce qui signifie qu'un pourcentage de plus en plus important de votre facture d'achat de viande vous achète rien de plus que de l'eau!

Le fait est, les animaux d'élevage sont de plus en plus pompé plein (ou alimenté) médicaments tels que les antibiotiques, les hormones et les stéroïdes dans un effort pour les garder Sans maladie, maximiser leur poids et ainsi de suite.

Par conséquent, si vous mangez des produits de viande sans vraiment savoir ce qui est en eux, les chances sont que vous consommez une quantité inconnue de antibiotiques non identifiés et d'autres médicaments sans même le savoir.

De nos jours, il est un fait reconnu que les citoyens de la plupart développés

Les pays occidentaux sont beaucoup trop trop dépendants des médicaments antibiotiques, principalement parce que depuis plusieurs décennies, le premier choix de la plupart des médecins lorsque face à un patient malade a été de prescrire cette forme particulière de la drogue.

Bien que tous les médecins du monde sont heureux de vous prescrire des antibiotiques pour une large éventail de conditions (bien qu'il y ait des preuves que cela peut être de plus en plus rare), y compris des choses telles que la grippe, ces les médicaments sont en effet efficaces que contre les bactéries, alors que la grippe est





causées par un virus, ce qui signifie que les antibiotiques ne fera aucune différence quoi que ce soit.

Cependant, parce que les antibiotiques ont été si imprudemment galvaudé pour un tel période prolongée de temps et parce que les bactéries mutent sur une base régulière base, il y a maintenant de nombreuses souches de bactéries qui sont entièrement résistantes à la plupart des médicaments ou tous les antibiotiques. [SARM](#) , Le soi-disant « bug manger de la chair » est un exemple d'une souche très résistante aux médicaments de l'extrême commun [staphylococcus aureus bactéries](#) .

L'essentiel est ici, quelle que soit la façon dont vous êtes attentif de ne pas la prise de médicaments antibiotiques à moins qu'il est absolument nécessaire, vous pourriez être par inadvertance l'ingestion d'antibiotiques et d'autres potentiellement dangereux médicaments à chaque fois que vous vous asseyez à la table du dîner.

Le problème que vous devez donc comprendre est que si vous pourrait essayer de manger une alimentation saine qui est théoriquement capable de fournir toute l'énergie dont vous avez besoin, il ne suit pas que parce que tous la nourriture sur la table semble être nutritifs qu'il est vraiment.

Par conséquent, il est un fait que beaucoup de gens qui souffrent d'un manque d'énergie chaque jour pouvait être tomber sous le coup des « trucs » de la production alimentaire industrie.

Et bien sûr, si tel est le cas, les produits chimiques et les médicaments que vous êtes prendre à bord pourrait exacerber les problèmes qui vous laissent sentiment apathique et fatigué en raison de problèmes tels que le stress et le manque de sommeil.





Médecine occidentale: Comme l'a souligné dans la section précédente, il est maintenant largement admis que depuis plusieurs décennies, les gens ont été beaucoup trop disposés de prendre un énorme cocktail de médicaments sur ordonnance qui leur ont été données par leur médecin ou des soins médicaux professionnels, généralement sur la base que « Les médecins savent toujours mieux ».

Et tandis qu'il ne fait aucun doute que, dans la majorité des cas, les médicaments prescrits étaient tout à fait appropriés à la condition traitée, cette n'a pas toujours été le cas.

Par conséquent, vous avez peut-être construit un résidu interne de produits chimiques sur la années qui sont au moins partiellement responsable de votre sentiment général de ennui.

De plus, parce que la médecine occidentale se concentre sur le traitement de la les symptômes de la maladie et de la maladie plutôt que sur l'obtention à la racine cause du problème avant de traiter à ce niveau, beaucoup conditions que les gens souffrent de ne jamais les laisser ou leur permettre de reprendre ou conserver 100% bonne santé. Ce manque de conditionnement peut être vu de plusieurs façons différentes, avec un sentiment constant d'être un fatigué des plus courantes.

Votre environnement: L'environnement qui vous entoure chaque jour est susceptibles d'avoir un effet très important sur votre état de santé général et bien-être ainsi pour une grande variété de raisons.

Par exemple, alors que la pollution atmosphérique est peut-être pas aussi endémique qu'il était 50 il y a quelques années, il est encore un problème majeur si vous habitez dans une grande ville ou ville majeure. Si vous êtes entouré par des véhicules à moteur tous les





jour, la grande majorité sont encore pompage du monoxyde de carbone toxique fumées, ce qui signifie naturellement que vous respirez ces potentiellement substances nocives tous les jours.

De plus, alors qu'il ya des millions de personnes partout dans le monde qui on pourrait appeler « adoreurs du soleil », ayant le soleil tapait sur la haut de votre tête tous les jours ne sont pas toujours une bonne chose. Il y a beaucoup de effets secondaires et les maladies potentielles associées à trop de soleil

(Par exemple, le cancer de la peau).

D'autre part, tout le monde a besoin de soleil sur leur peau de temps à temps parce que sans elle, vous avez aucune chance de créer la vitamine D (Qui est produit par les effets du soleil sur votre peau) qui est en tourner la responsabilité de régler la capacité de votre corps à absorber et utiliser efficacement le calcium. Si votre organisme utilise des minéraux et des traces éléments correctement, ce qui est extrêmement susceptible de contribuer à votre général sensation de fatigue.

Il y a aussi des gens qui souffrent d'une forme reconnue de la dépression connu comme [Trouble affectif saisonnier](#) qui frappe les gens dans les profondeurs de l'hiver lorsque le soleil est à une prime. L'un des plus couramment effets rapportés de cette condition est un manque d'énergie et un général manque d'intérêt dans la vie, quelque chose qui passe pour 99% des personnes souffrant une fois que la le printemps arrive et le soleil apparaît au-dessus de l'horizon une nouvelle fois.

Là où vous habitez, quelle saison il est et tout ce qui vous entoure peut donc avoir un rôle important à jouer dans dictant combien l'énergie dont vous disposez.





Votre condition physique: Je dirais qu'il devrait être assez

évident pour la plupart des gens que si vous êtes mal hors de forme, vous êtes inévitablement va se sentir comme si vous manquez d'énergie et le « se lever et aller » à faire quelque chose pour remédier à la situation.

Cependant, le fait que près de 30% de la population adulte des États-Unis est obèses (un pourcentage qui est en train d'exploser) tend à suggérer que mon hypothèse ne peut pas être tout à fait exact!

Il est cependant un fait que si vous êtes en surpoids ou obèses et que vous faites ne faire aucun exercice, puis, sans faire des changements de style de vie importants, votre manque d'énergie est un problème qui est jamais susceptible d'être corrigée.

Tout en assurant trop de poids ne garantit pas que vous ne manquerez énergie en soi (certains des bodybuilders les plus réussis portent plus poids qu'ils ne le devraient, mais il est le poids du muscle « bon »), pour la majorité qui ont un problème de poids, un manque d'énergie est à peu près une compte tenu de sous-produit de leur état.

101 combinaisons: Les raisons que je l'ai mis en avant pour expliquer pourquoi vous pourriez souffrir d'un manque d'énergie jusqu'à présent pourrait suggérer qu'il y ait va être une raison ou une autre que vous pouvez facilement identifier qui est entièrement responsable de votre état.

Cependant, le fait est que dans la majorité des cas, ce sera un combinaison de circonstances ou des raisons qui sont à l'origine de la façon dont vous sentir et non toutes ces raisons pourraient être visibles ou inclus dans ce liste, principalement parce que toute personne qui se sent fatigué le fait pour différents





raisons (et le plus souvent à cause d'une combinaison d'entre eux).

Par exemple, si vous êtes stressé, alors il est probable que vous ne dormez pas très bien et que vous n'êtes probablement pas manger concentrant sur alimentation saine tout autant que vous devriez être. Par conséquent, il y a trois les facteurs qui entre eux sont en vous faisant sentir comme vous le faites, bien qu'il soit probable que dans cette situation, un problème conduit à les autres.

Néanmoins, si vous comprenez qu'il ya un problème comme un manque d'énergie est susceptible d'être causé par une combinaison de facteurs, la façon dont vous traitez la situation devrait devenir plus claire que beaucoup.





Commencez à penser à ce que les changements que vous avez besoin

Commencez au début

Bien que le chapitre précédent est conçu pour vous aider à identifier certains des facteurs qui pourraient avoir un rôle à jouer dans dictant comment vous drainée sentir tous les jours, il est important de comprendre que ce ne sont que destiné à être une des lignes directrices générales pour vous aider à démarrer et certainement pas un avis médical détaillé.

Toutefois, si vous ne souffrez d'un manque d'énergie qui défigure votre vie tous les jours, peut-être la chose la plus importante à faire est de savoir exactement pourquoi vous vous sentez comme vous le faites. Et il n'y a pas ici de chercher à déterminer parce que vous devez établir s'il y a une raison particulière vous vous sentez comme vous le faites avant de pouvoir se concentrer sur l'augmentation de votre les niveaux d'énergie d'une manière plus générale, tous les sens inverse.

En d'autres termes, la première chose que vous devez faire si vous vous sentez que vous manque d'énergie ou que chaque jour est de plus en plus difficile d'obtenir THROUGH est prendre rendez-vous avec votre médecin ou d'autres soins médicaux professionnel pour leur demander conseil pour déterminer s'il y a un véritable condition médicale sous-jacente vous causer des problèmes.

Si vous vous sentez bien, mais voudrais juste devenir plus énergique, il il est probablement pas nécessaire de demander l'avis du médecin, mais si le D'autre part vous vous sentez constamment fatigué, il peut y avoir un examen médical spécifique raison de la condition qui doit être identifié avant de décider la forme la plus efficace de remède.





Par exemple, il a été souligné plus tôt que les principales causes de l'anémie comprennent un manque de fer, d'acide folique et de vitamines B12. Si vous avez donc un problème d'anémie qui fait que vous vous sentez constamment fatigué, remédier la situation peut impliquer rien de plus complexe que l'introduction de plus les aliments qui sont riches en ces nutriments à votre régime alimentaire ou à l'aide de suppléments pour vous assurer que vous avez suffisamment de fer et de vitamines pour surmonter la problème.

Si vous vous sentez vraiment que vous manquez toujours d'énergie, ayant un mot avec votre médecin semble faire une bonne affaire de sens. Au moins dans ce façon, vous soit isoler le problème sous-jacent afin qu'il puisse être traités ou mettre votre esprit au repos qu'il n'y a pas de problème dans la première place.

Il est de votre style de vie

Si l'on suppose qu'il n'y a pas de condition médicale sous-jacente la cause de votre le manque d'énergie, vous êtes arrivés au début de votre sept jours programme pour augmenter votre niveau d'énergie. Ceci est le point où vous devez identifier pourquoi vous pensez que vous vous sentez comme si vous manquez d'énergie parce que si vous ne le faites pas, vous ne pouvez pas commencer à faire le nécessaire les changements de style de vie qui vous voir corriger le problème.

Par exemple, si vous êtes une personne qui est toujours stressé, vous avez probablement une cause majeure de votre manque d'énergie déjà épinglé. UNE situation similaire est susceptible d'appliquer si vous pouvez vous voir dans l'un des « images de style » dans le chapitre précédent, parce que si vous êtes mal de forme ou en surpoids, vous ne pouvez pas attendre de façon réaliste être super





énergique.

Vous devez donc commencer à penser à comment vous allez y remédier la situation qui vous cause de souffrir d'un manque d'énergie avant d'aller pas plus loin. Ceci est important car si ce livre se concentre sur augmenter votre niveau d'énergie sur une période de temps relativement court, si vous devez faire des changements de style de vie à grande échelle, il est susceptible de prendre un peu plus de temps avant de vous sentir les plus grands avantages de faire ces changements.

Par exemple, en dépit de publicités pour les produits alimentaires commerciaux qui prétendent vous pouvez déposer 10 livres ou une taille de vêtements par semaine, ce ne va pas se produire pour la plupart des gens, et même pour ceux qui n'atteindre le succès, la perte de poids est presque entièrement parce qu'ils ont versé de l'eau. De plus, poids perdu de cette manière ne reste jamais loin le long terme, si vous avez besoin de penser à cet aspect particulier de votre programme pour augmenter l'énergie niveaux plus en profondeur.

En bref, si vous avez des facteurs évidents qui vont limiter la probabilité de vous sentir rassasié de haricots, chaque jour énergique et vitale, vous doit inclure des mesures spécifiques pour lutter contre ces facteurs limitants dans votre propre programme d'augmentation de l'énergie de sept jours. Si cela est la perte de poids ou réduire la quantité de stress que vous vous sentez consciemment, alors vous pouvez veulent se concentrer sur certains aspects de ce que vous allez lire dans ce livre plus que sur d'autres.

Cependant, quelle que soit la raison en est que vous êtes actuellement en manquant l'énergie, vous trouverez une solution à votre problème dans la suite





chapters qui traiteront de votre manque d'énergie à la fois physique et
manière psychologique.





Le côté physique d'obtenir plus d'énergie

Il est un cliché souvent galvaudé qui est pourtant vrai que vous êtes ce que tu manges. En bref, le physique 'vous voyez que vous regardant fixement en arrière vous du miroir le matin est la somme de chaque morceau de nourriture et chaque once liquide de liquide que vous avez déjà consommé, qui, pris à sa conclusion logique, devrait vous dire une chose.

Si vous ne disposez pas que vous pensez que l'énergie que vous devriez avoir, le la nourriture et des boissons que vous avez consommé jusqu'ici n'a pas été en mesure de fournir l'énergie pour une raison ou une autre. Ce que vous donc besoin de faire est de commencer à faire des changements alimentaires qui transformeront l'image autour de sorte qu'à l'avenir, le « vous » qui regarde fixement en arrière le matin est composé d'un très différent « mix » à ce que vous faites maintenant.

Il y a deux façons que vous devriez aborder ce problème, le faire dans une macro-mode et aussi par la gestion de votre apport alimentaire sur un micro niveau aussi bien.

Exactement ce que cela signifie deviendra plus clair que vous continuez à lire, mais votre point de départ est de voir votre consommation d'aliments et de boissons par jour sur une base macro-en tenant compte de votre régime alimentaire dans son ensemble.





Macro-gestion de votre alimentation

Si vous êtes ce que vous mangez et vous n'avez pas assez d'énergie, votre l'alimentation et le mode de vie est soit de ne pas fournir l'énergie ou non vous permettant pour le libérer de manière aussi efficace que vous devriez. Vous devez donc commencer faire des changements, mais avant de le faire, il y a un autre facteur vital pour apprécier.

L'évolution de l'humanité est une chose relativement lente, ce qui signifie que pour toutes fins utiles, notre corps et notre plus important métabolismes sont encore à peu près la façon dont ils étaient il y a 1000 ans. Bien sûr, il y a eu quelques changements que nous avons (par exemple) deviennent peu à peu plus grand, mais le fait est que nos « rouages » internes ont pas beaucoup changé.

Cependant, notre alimentation quotidienne a changé par une énorme quantité, peut-être beaucoup plus que vous pourriez jamais imaginer. Par exemple, alors qu'auparavant le tournant du 20e siècle (en 1890), le citoyen américain moyen consommé 5 livres de sucre par an, le chiffre est maintenant de 135 livres par an, et qui est passée de 26 livres il y a un peu plus de 20 ans!

En outre, comme le régime alimentaire de la plupart des citoyens des pays développés a de plus en plus concentré sur les aliments transformés et de commodité, notre consommation de farine blanche transformés, les produits à base de viande de pas origine déterminable et similaires ont également monté en flèche.

Les résultats de ces changements alimentaires ont malheureusement été extrêmement négatif dans un grand nombre de façons différentes, la plupart des





qui nous ne favorise pas. Et le point de départ de tous ces négatifs effets est le fait que le système digestif humain n'a pas adapté assez rapidement pour accepter ces changements et être toujours aussi efficace qu'il devrait être.

Ce que cela signifie est que pour la plupart d'entre nous, notre digestion a du mal à traiter chaque jour la nourriture que nous nourrissons dans notre système et tout notre tube digestif fait un tout travail remarquable bien considéré, il est combattre malheureusement une bataille qu'il ne peut jamais gagner.

En raison de ces changements, votre intestin ou du côlon a progressivement construit un boutique de substances toxiques et nocives au fil des années que votre digestif le système n'a pas la capacité de pousser à travers. La plupart de ces substances proviennent de l'alimentation tout, avec les autres ont contribué par la environnement (de l'air respiré), médicaments et ainsi de suite.

Étant donné que ces matériaux se rassemblent dans votre côlon, il devient naturellement moins efficace qui à son tour signifie que le taux d'accumulation de substances toxiques accélère. Il est un cercle vicieux classique parce que le plus accumulé il y a des déchets, le système moins efficace devient donc encore plus est acquis. Peut-être pas surprenant, tout cela l'accumulation de matières toxiques inévitablement vous ralentit et réduit votre niveau d'énergie.

Par exemple, plusieurs millions de personnes aux Etats-Unis, Royaume-Uni, Australie, Canada et autres souffrent régulièrement la constipation et / ou de la diarrhée qui sont à la fois signes classiques que votre côlon n'est pas en parfait état.

Bien que pour certaines personnes, ces symptômes sont révélateurs d'un diplôme reconnu condition médicale (par exemple syndrome du côlon irritable), pour la plupart, il est





en soulignant le fait que vous n'êtes pas l'alimentation de votre système digestif du les aliments et les nutriments dont il a besoin. Et alors que la constipation et / ou diarrhée peut-être désagréable, mais pas plus, vous devez comprendre qu'ils pourrait indiquer que vous êtes plus sensible à la santé beaucoup plus graves des problèmes tels que le cancer du côlon, qui est l'un des plus meurtriers dans les L'occident.

En bref, sont obstrués votre système digestif, du côlon et de l'intestin avec matériaux toxiques qui drainent votre énergie à plus d'un.

Par exemple, vous pourriez manger les aliments les plus nutritifs dans le monde mais si votre système digestif ne pas la capacité de traitement les pour en extraire tous les nutriments, vous êtes assez naturellement pas obtenir tous les avantages. Il y a donc une perte d'énergie immédiate et la santé ici.

Cette situation est encore aggravée par le fait que parce que votre digestif système est emballé avec des matériaux toxiques, votre corps une importante dépense quantité d'énergie en gardant les pires effets de ces toxines dans le contrôle. Ceci est l'énergie que votre corps est « voler » de vous dans un effort pour garder vous en bonne santé, mais il est néanmoins l'énergie que vous n'avez pas accès à.

Pour mettre cela en une sorte de perspective, un côlon sain devrait peser environ 4 livres alors que certains rapports d'autopsie effectués sur les personnes qui a vécu clairement moins de vie en bonne santé ont rapporté deux points 40 lb! Pas seulement cela aurait ajouté une importante complication supplémentaire à tout poids problèmes auxquels ces personnes ont souffert, il est clair que leur digestif





système aurait été tout mais incapable de faire son travail.

En ce qui concerne la macro-gestion de votre alimentation, il y a donc plusieurs considérations à prendre en compte.

La première chose que vous devez faire si vous voulez augmenter votre énergie les niveaux est de réduire le niveau des toxines (et autres « parasites » comme nasties) qui sont en train de mettre un drain important sur vos ressources énergétiques.

Pour ce faire, vous pouvez choisir un nettoyage du côlon produit commercialement produit, mais ce n'est pas nécessaire, ni faire beaucoup de sens soit par rapport à des changements alimentaires naturels qui feront le même chose.

La beauté d'adopter une approche naturelle pour se débarrasser de cette indésirable accumulé à partir de votre côlon et des intestins est que, ce faisant, vous apporter des changements qui aideront à minimiser l'accumulation future de ces matières toxiques aussi bien. Se débarrasser de ce mélange toxique accumulée dans d'une manière naturelle et faire en sorte qu'il ne retourne pas est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces d'améliorer votre niveau d'énergie.

Maintenant, je ne vais pas prétendre que vous pouvez supprimer ce mélange toxique de votre corps immédiatement, parce qu'il a fallu des années pour accumuler il va prendre un peu de temps pour le déplacer.

Cependant, les changements prennent des semaines plutôt que des années et vous allez commencer à sentir les avantages dans les jours parce que la nutrition optimale permet à votre système de se régénérer très rapidement et pour extraire le quantité maximale d'énergie et la vitalité des aliments que vous consommez.





Commençons donc de regarder exactement ce que vous devez et ce que vous ne devrait pas être consommé si vous voulez augmenter vos niveaux d'énergie rapidement possible.

Les ... alimentaires à ne pas faire

Comme l'a suggéré, le citoyen moyen de la plupart des pays occidentaux consomme une énorme quantité de sucre transformé, ce qui est à peu près le pire chose que vous pouvez faire pour de nombreuses raisons différentes. Certaines de ces raisons sont en relation directe avec les niveaux d'énergie ont diminué, tandis que d'autres sont plus liés à des problèmes médicaux ou physiques qui pourrait excessive de sucre cause qui peut aussi conduire à une faible consommation d'énergie.

La plupart des gens comprennent probablement que le saccharose ou transformés sucre blanc est une énergie essentiellement pure, donc ils donc imaginer que pourrait si vous estiment que vos niveaux d'énergie sont faibles, la consommation d'aliments riches en sucre comme bonbons, biscuits, gâteaux et autres devraient être la réponse parfaite.

Malheureusement, c'est exactement le contraire de la vérité, car tandis qu'un sucre des aliments riches (ou une boisson gazeuse qui est la façon dont la plupart des gens consomment la majorité de leur consommation de sucre par jour) vous donnera un sucre immédiat » haut », il permettra également d'augmenter le taux d'insuline qui vous amènera à nouveau tout aussi rapidement.

Malheureusement, beaucoup de gens trouvent que, après en descendant de la ruée vers le sucre, ils sont encore moins d'énergie et plus fatigués qu'ils ne l'étaient auparavant, expliquant exactement pourquoi le sucre transformé consommatrice est transitoire et booster d'énergie relativement inefficace.





Les problèmes potentiels causés par la surconsommation de sucre transformé ne vous arrêtez pas cependant ici. Par exemple, la plupart des gens sont conscients que [vitamine C](#) est un élément nutritif essentiel à la poursuite de la bonne santé, mais ils peut ne pas être conscient du fait que l'un des objectifs qu'elle est de réduire la chances de cellules cancéreuses en développement.

Malheureusement, cependant, pour ce faire, la vitamine C doit avoir accès à la globules blancs que le cancer de combat, et à cet égard, ils sont en la concurrence avec des cellules de sucre. Par conséquent, plus de sucre que vous prenez sur conseil d'administration, la vitamine C est moins efficace capable d'être à la prévention cancéreuse les cellules en développement.

Il semble aussi que trop de dommages sucre votre système immunitaire La capacité du système à contrôler votre corps efficacement et comme on croit que 80% de votre système immunitaire est concentré sur votre digestion (où tous les déchets toxiques est, souvenez-vous?), il devrait être clair que le sucre est transformé pas une source d'énergie saine par un effort de l'imagination.

De la même manière, tous les autres aliments transformés ont tendance à avoir eu la plupart des nutriments dépouillés de leur part. Malheureusement, les niveaux de plus nocifs substances telles que les graisses saturées (dans les hamburgers par exemple) ont généralement pas été réduite tandis que le sucre supplémentaire a été introduit pour améliorer le goût.

Encore une fois, de manger des aliments transformés ne va pas aider à augmenter votre les niveaux d'énergie, aider au lieu d'empiler plus de la montagne toxique logé dans votre tube digestif qui vous ralentit et vole votre énergie.





L'essentiel est là, si vous mangez un régime alimentaire qui est riche en aliments transformés, le sucre, les graisses saturées et autres, vous êtes seulement encourager la le développement du drain d'énergie délétère logé dans votre tube digestif.

Pour ce faire, et vous ne pouvez pas espérer de manière réaliste d'augmenter votre niveau d'énergie, alors ne le faites pas. Il y a aussi la question d'empiler les livres supplémentaires pour être considéré comme bien, parce que les gens les plus en surpoids (à part ceux qui ont une raison clinique pour leur état) savent qu'il est

régime alimentaire des aliments transformés qui est le plus susceptible de le rendre de plus en plus difficile de entrer dans leurs vêtements.

Ce que tu devrais faire

Bon, maintenant, nous avons regardé du côté « ne pas » d'un régime qui contribuera à augmenter vos niveaux d'énergie, considérons ce que vous devriez faire.

La première chose que vous devez faire est de boire beaucoup d'eau douce. le consommation d'eau minimale recommandée pour tout le monde est d'au moins huit verres par jour, mais aussi longtemps que vous ne vous affolez pas, boire plus que cela est une bonne idée, surtout au cours de cette première semaine lorsque vous essayez de obtenir le roulement de stimuler l'énergie de balle.

Notez que ceci est en particulier l'eau doit être potable (de préférence [eau alcaline](#)) Et non d'autres boissons riches en caféine, comme le café ou le thé.

Bien que certaines personnes trouvent que la caféine leur donne un coup de pouce, il est toujours un temporaire qui a besoin de réapprovisionnement sur une base régulière, d'où la idée d'avoir une habitude « café ». Dans la même manière à une ruée vers le sucre, à venir une baisse par rapport à la caféine peut aussi réduire encore vos niveaux d'énergie





De plus, essayez donc de boire de l'eau plutôt que toute autre chose.

Cependant, une boisson alternative que vous pourriez inclure, en particulier dans les premiers jours lorsque vous essayez de détoxifier votre système est [vert thé](#) , Comme on croit que la [polyphénols](#) dans l'aide de thé vert à détoxifier votre corps ainsi que de jouer un rôle dans la prévention des maladies telles que le foie les plaintes et le diabète. des preuves Il y a beaucoup que le thé vert est bon pour vous à bien des égards, donc y compris trois ou quatre tasses de thé vert dans votre nouveau régime alimentaire chaque jour contribuerait à effacer votre système, augmentant ainsi votre niveau d'énergie.

Pour commencer à utiliser votre « nettoyer », acheter un bon stock de fruits bio et les légumes qui peuvent être consommés crus. L'idée est que pour la deux ou trois premiers jours, les seuls aliments que vous devriez consommer sont crus fruits et légumes pour obtenir votre système « kickstart ».

Étant donné que ces produits biologiques sont élevés dans les nutriments, vitamines et oligo minéraux que votre système a été porté disparu, vous devriez constater que dans les cette période de 48 à 72 heures, vous commencez déjà à ressentir les bienfaits de cette changement de style de vie. En même temps, cependant, vous ne devriez pas exagérer les choses en mangeant trop que l'idée est que vous réduisez au minimum la pression sur votre système digestif tout en nourrissant tous les nutriments naturels qui aident de normaliser l'équilibre dans votre côlon et des intestins.

Pour aider à prendre cette une étape supplémentaire, vous devez également inclure [probiotique suppléments](#) dans votre nouveau régime pour cette première semaine que ce sont les « bonnes » bactéries sans que votre système digestif et immunitaire sont démesurément affaibli. À la suite de l'accumulation de déchets toxiques dans





vosre intestin, l'équilibre entre les bonnes et mauvaises bactéries a considérablement déplacé en faveur de cette dernière variété nuisibles, vous devez commencer à rétablir l'équilibre en nourrissant vos bactéries probiotiques système.

Soit dit en passant, il y a beaucoup de sites sur le net où vous pouvez acheter suppléments probiotiques, donc tout ce que vous devez faire est de lancer un standard de Google chercher à trouver un endroit approprié, ou allez à votre magasin d'alimentation de santé local car ils ont eux aussi wl.

Ensuite, vous devez ajouter [graines de psyllium](#) ou à votre régime alimentaire téguments ainsi que [graines de lin](#) comme le premier de ces aide à neutraliser les effets toxiques du L'accumulation de déchets, ainsi que les matériaux desserrez construites, alors que le lin les graines absorbent l'humidité tout en développant dans votre côlon, contribuant ainsi pour éliminer les substances nocives et les toxines.

Une autre substance qui est souvent recommandée dans le cadre d'un court terme régime de désintoxication est [bentonite](#) dans un liquide, en poudre ou sous forme de comprimés. C'est un type d'argile comestible qui agit comme un laxatif en vrac qui forme un gel après absorption de l'eau dans votre intestin. Comme il le fait, il absorbe également beaucoup de matériaux toxiques que vous essayez de déplacer, accélérant ainsi la processus de nettoyage.

Si vous vous en tenez à votre « crudité » rapide pour deux ou trois jours tout en prenant les suppléments indiqués, vous devriez constater que vous vous sentez un notable différence après avoir terminé.

Et tandis qu'il n'y a aucun préjudice particulier en continuant à utiliser le probiotiques, des graines et des comprimés de bentonite pour une courte période de temps optimiser le processus de nettoyage interne, vous ne devriez pas faire plus





à plus long terme. Si vous deviez le faire, votre système peut venir dépendent de ces « stimulants artificiels » pour une bonne santé, ce qui est quelque chose que vous voulez encourager.

Cependant, rapide pour deux ou trois jours en utilisant des aliments biologiques que crus tout en suivant également ce processus de nettoyage du côlon et vous vous sentirez beaucoup plus énergique et vitale que vous avez ressenti depuis longtemps.

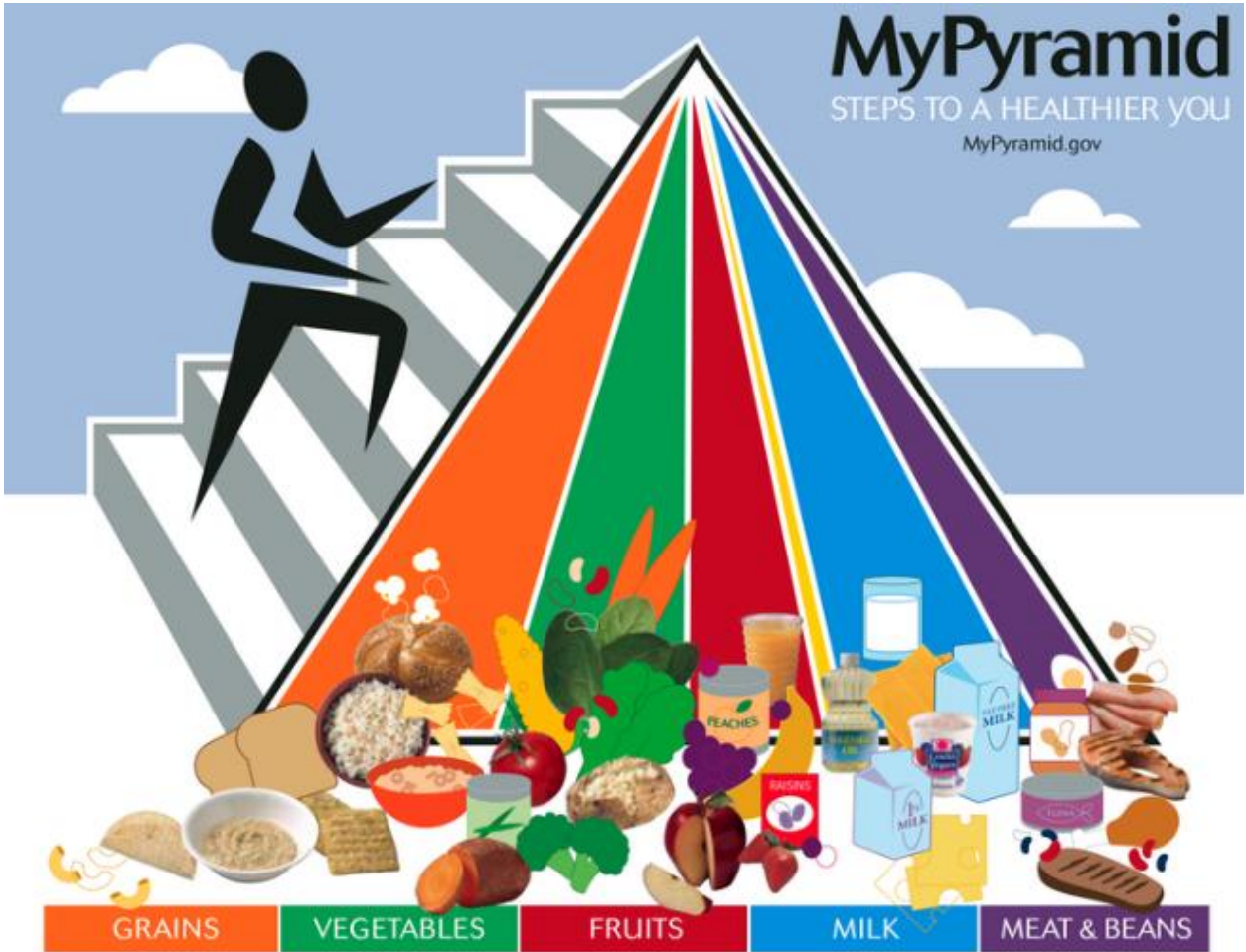
Où ensuite?

Après avoir nettoyé votre système et vous vous sentez mieux que vous avez ressenti en mois (ou peut-être même des années), je suppose que vous ne voulez pas revenir à la situation où même sortir de lit le matin semblait être une tâche majeure.

Sinon, vous ne pouvez pas se permettre de revenir à vos vieilles habitudes alimentaires soit parce que les résultats de votre aurait fait « nettoyer » évident, il était les habitudes alimentaires que vous sentez apathique a poussé, la fatigue et égouttés à la fin de tous les jours.

Ce que vous devez donc faire est d'adopter une alimentation saine et équilibrée plutôt que de revenir aux « mauvais jours », peut-être en suivant la les lignes directrices de la « pyramide alimentaire » comme on le voit sur la MyPyramid.gov page:





Comme vous pouvez le voir sur cette capture d'écran, les deux plus grands groupes de les aliments que vous devriez consommer les céréales et les légumes à gauche, tandis que les produits à base de viande et de haricots sur le côté droit sont beaucoup moins important.

Cependant, vous devez également vous assurer que lorsque vous construire un alimentation saine et équilibrée basée sur les informations fournies sur la page Web a souligné plus tôt, vous devriez le faire en utilisant les plus nutritifs





des solutions de recharge possibles.

Par exemple, un pourcentage important des produits céréaliers que vous mangez devraient être des grains entiers comme le riz brun, alors que comme l'a suggéré plus tôt, les légumes et les fruits les plus nutritifs sont presque toujours l'organique variété. De plus, si vous incluez la viande dans votre alimentation, il serait préférable de chercher des produits carnés traités organiques, mais aussi non-antibiotiques.

Bien sûr, il ne fait aucun doute que si vous achetez la meilleure nourriture de qualité disponible, vous devrez payer un peu plus, mais à long terme, il peut même travailler moins cher. Si, par exemple, vous pouvez économiser quelques centaines de dollars sur factures médicales chaque année parce que vous (et peut-être votre famille) êtes en meilleure santé que vous avez jamais été, la dépense supplémentaire pour une meilleure aliments de qualité est plus que justifiée.

Un dernier facteur à garder à l'esprit est qu'il est de votre cerveau qui contrôle la énergétique que vous ressentez. Par conséquent, en vous assurant que vous incluez beaucoup des aliments respectueux du cerveau dans votre alimentation, le genre de choses qui vous aideront à garder votre cerveau en parfait état, comme les poissons gras comme le maquereau, le saumon et les anchois (qui sont tous riches en oméga-3 huiles essentielles) plus beaucoup de légumes, feuilles vert foncé est un très bon choix.





Micro-gestion de votre alimentation

L'idée derrière la micro-gestion de votre régime alimentaire est que même pour les personnes qui ne serait pas nécessairement d'accord qu'ils sont déficients énergie du le temps, il peut arriver parfois.

Par exemple, il y a certains moments de la journée où vous avez vraiment besoin beaucoup d'énergie, tandis que d'autres fois, l'énergie est beaucoup moins essentielle. Il est donc logique de nourrir votre corps avec autant d'énergie qu'elle a besoin au moment où il a le plus besoin, plutôt que de le faire à des moments lorsque l'énergie est beaucoup moins essentielle.

Il est pour cette raison que de nombreux experts en nutrition suggèrent que le plus repas important de la journée est le petit déjeuner, parce qu'une saine, copieuse petit-déjeuner vous met en place pour la journée et vous donne l'énergie dont vous besoin d'y aller. En même temps, la plupart des gens qui travaillent à temps plein l'emploi a également besoin d'énergie dans l'après-midi, donc un déjeuner raisonnable également essentiel.

A la fin de la journée cependant, l'énergie est beaucoup moins important parce que après avoir traité les rigueurs de la journée, votre corps naturellement commence à ralentir à l'approche de l'heure du coucher. Ceci est donc le temps de le jour où la plus petite quantité d'énergie est nécessaire.

Et pourtant, la plupart des gens attraper une pomme comme ils facturent hors de la porte le matin, course à travers le déjeuner avant de manger un grand dîner quand ils Rentrer à la maison.

En d'autres termes, en termes de fournir l'énergie nécessaire pour vous garder





va, ce que vous faites est tout à fait l'inverse mal si cela est que faites vous.

Un petit-déjeuner sain et équilibré vous fournit l'énergie dont vous avez besoin de obtenir sur ou à travers ce qui est généralement le plus difficile de la journée, tandis que suivant cela avec un déjeuner équilibré devrait être suffisant pour fournir à votre corps avec l'énergie dont vous avez besoin pour passer l'après-midi.

Il est cependant un fait que certaines personnes se sentent une envie presque écrasante de faire une sieste l'après-midi, et malheureusement, si vous êtes au bureau ou une usine, ce fait ne fait pas ce sentiment je besoin d'une sieste 'aller.

De nos jours, il y a des entreprises plus éclairés qui sont commence à reconnaître ce fait. Ils ont accepté qu'autoriser employés d'avoir une sieste de 15 à 20 minutes est beaucoup mieux que d'avoir une employé somnolent qui est incapable de réaliser quoi que ce soit pour une heure ou deux, mais ces organisations ne sont pas encore dans la majorité, et ils ne sera probablement jamais.

Par conséquent, ce que vous devez faire est de manger un repas qui est conçu pour éviter Somnolences après. Pour ce faire, essayez d'éviter les glucides à midi, en se concentrant plutôt sur un déjeuner qui est principalement protéino basé.

Cela fonctionne parce que les protéines sont décomposées dans votre système digestif en acides aminés, dont l'un est [tyrosine](#) qui est connu pour vous garder vif et alerte. Par conséquent, au lieu d'un panier-repas de glucides (qui libère la sérotonine dans votre cerveau, une hormone qui vous détend), visent à





manger quelque chose qui est riche en protéines, comme un thon et salade d'œuf à la coque ou de poisson cuit à la vapeur et légumes.

Une autre idée qui est très populaire (mais pas scientifiquement prouvé) est que certains suppléments à base de plantes peuvent aider à surmonter une énergie temporaire déficit, avec beaucoup de gens jurant par [Ail](#) des capsules ou des comprimés, [gingko biloba](#) ou [ginseng](#) .

Le fait que toutes ces substances 100% naturelles semblent être en mesure de faire revivre les niveaux d'énergie sans revenir à potentiellement dangereux substances comme le sucre et sont transformés faciles à transporter et prendre rend cette autre option que vous pourriez envisager.





Le côté mental est trop importante

Comme je l'ai souligné au début du livre, votre état psychologique peut jouer un rôle très important dans dictant comment vous vous sentez énergique. Si, pour exemple, vous êtes soumis à un stress constant, il est beaucoup plus difficile de maintenir un attitude positive et sans une attitude positive, la plupart des gens trouveraient il est très difficile d'être énergique et enthousiaste.

, Vous devez donc décider s'il y a une raison psychologique pourquoi vous ne vous sentez pas comme si vous avez une énergie, à commencer par l'évidence « suspects » tels que le stress et le manque de sommeil.

Quelle est la racine du problème?

Si vous ne pouvez pas dormir, il peut parce que vous êtes stressé, mais si vous avez pas avait le sommeil pendant quelques jours, il devient beaucoup plus probable que vous se sentent stressés que votre humeur et le comportement général souffre.

Vous devez donc identifier ce qui est la cause de votre problème, parce que si vous pouvez faire cela, alors il devient relativement facile à traiter.

Par exemple, il peut sembler presque trop évident, mais la aveuglante raison pour laquelle les gens ne peuvent pas dormir est parfois parce que la chambre est pas aussi sombre qu'il devrait être. Même si cela peut sembler un chose relativement mineur, il est en quoi que ce soit la vérité, mais parce que s'il y a trop beaucoup de lumière, il interfère avec la capacité de votre cerveau à gérer [mélatonine](#) la sécrétion qui est l'hormone qui est responsable de l'horloge de votre corps.

Il en résulte que la plus sombre de votre chambre est, plus détendue votre sommeil est susceptible d'être à son tour garanti que vous vous réveillerez





le matin complètement revitalisé et plein d'énergie. C'est un
raison pour laquelle certaines personnes portent ôilletons dans son lit comme il garantit
obtenir les huit heures de sommeil ininterrompu que la plupart des gens ont besoin
de rester énergique et enthousiaste.

Comme mentionné précédemment, les aliments qui sont riches en hydrates de carbone libération
sérotonine qui aide à se détendre et calmer vous vers le bas, si riche en glucides
aliments forment une collation avant l'heure du coucher idéal (avec modération). Certaines personnes
trouver également un bain chaud, peut-être avec une infusion d'huiles aromatiques
aide à calmer et de les détendre avant de se coucher aussi, c'est donc autre chose
que vous pouvez essayer si un manque de sommeil semble être la cause de l'énergie
problèmes au cours de la journée.

Faire face au stress

Le stress est une condition terriblement invalidante, qui vous draine littéralement de
la dernière goutte d'énergie et de vitalité, ainsi que de jouer un rôle actif
rôle dans l'apparition de nombreuses maladies potentiellement mortelles telles que les crises cardiaques
et accidents vasculaires cérébraux. Par conséquent, tout en luttant contre le stress pour lutter contre le manque de
l'énergie que vous vous sentez est important, il est probablement pas le plus important
raison de le faire.

L'idée de base la plupart des stratégies de lutte contre le stress est que le stress
vient du fait d'une situation ou d'un scénario vous invite à être
psychologiquement malheureux ou mal à l'aise. Il est souvent caractérisé comme
étant la version moderne de la réaction « combat ou fuite » à un danger ou un
menace qui aurait été compris par nos homme des cavernes ancêtres.





Cela signifie que si vous pourriez vous enseigner ou d'apprendre en quelque sorte à réagir à des stimuli externes d'une manière plus positive, le stress et la effets négatifs qu'elle a sur votre psychologique (et, finalement, physique) le bien-être serait réduite ou bannie pour toujours.

Essentiellement donc faire face au stress est quelque chose que vous devez apprendre, et il existe plusieurs façons largement reconnues de le faire.

La première stratégie que vous pouvez envisager d'utiliser pour faire face au stress est à l'aide hypnothérapie, la version médicale de l'hypnotisme.

Bien qu'il y ait encore un bon degré de mystère attaché à pourquoi hypnotisme fonctionne de la façon dont il le fait, on croit généralement que lorsque quelqu'un est en transe hypnotique, l'hypnotiseur ou hypnothérapeute qui a induit cette transe est capable de communiquer directement avec le hypnotisés esprit subconscient.

La pertinence de ce que le temps que vous atteignez l'âge adulte, la manière vous réagissez à des situations spécifiques est presque toujours inconscient réaction, quelque chose que vous ne pensez même pas.

Pour comprendre ce concept mieux, penser de cette façon.

Un nouveau-né est une toile vierge comme il ou elle a appris littéralement rien sur le monde. Ainsi, si une hache fou maniant devait tête baissée à charger ce personnage nouveau-né, ils regardent probablement à ce chiffre sauvage aux yeux onrushing avec effarement doux.

En revanche, vous et moi se préparer à combattre ou (plus probablement) fuyez parce que c'est une réaction conditionnée que nous avons appris au cours de la





années, et les réactions conditionnées viennent de l'esprit subconscient.

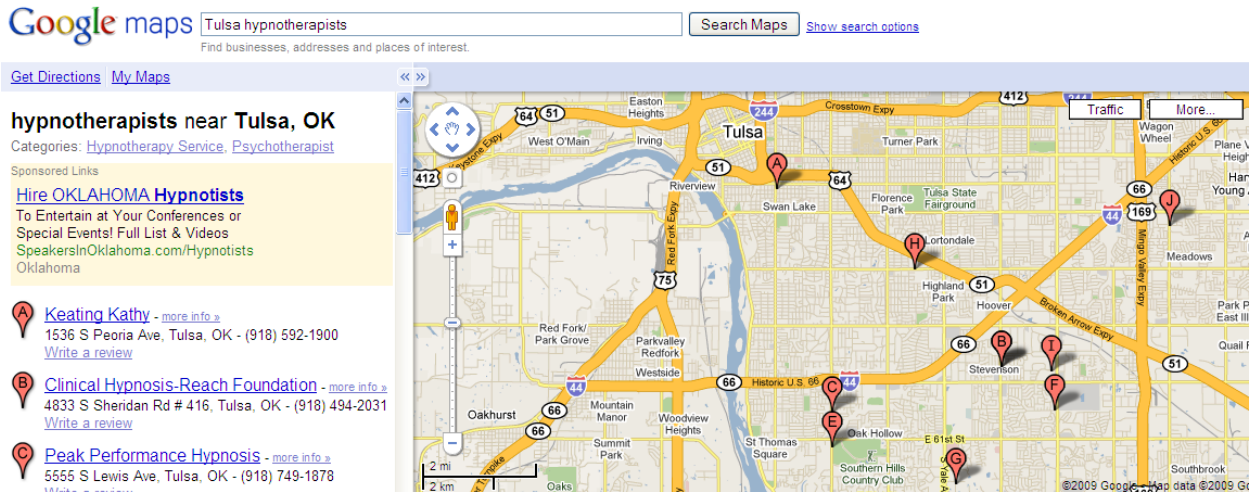
Par conséquent, parce qu'un hypnothérapeute a la capacité de communiquer directement avec votre subconscient, ils peuvent analyser pourquoi vous réagissez dans un a souligné façon à certaines situations et conditions avant de changer croyances et des réactions en communiquant directement avec la cause profonde de leur.

Beaucoup de gens au fil des ans ont montré que l'hypnose ou hypnothérapie est extrêmement efficace pour faire face à un large éventail de subconscient réactions réflexes tels que minimiser les pires effets du stress parce que hypnothérapie a la possibilité de supprimer l'élément déclencheur qui invite la réaction.

Par conséquent, si vous êtes une personne qui souffre de stress qui semble être drainant toute votre énergie, c'est certainement une option pour enquêter.

Pour ce faire, la meilleure façon de trouver un professionnel qualifié localement est utilisation [Google Maps](#) pour lancer une recherche:





Cet exemple est une recherche aléatoire pour un hypnotérapeute à Tulsa,

Oklahoma mais si vous lancez une recherche similaire pour votre propre ville locale ou

ville, vous découvrirez probablement un résultat similaire.

Une alternative que vous pouvez envisager est d'étudier l'idée

de l'auto-hypnose ou l'utilisation de produits d'hypnose que vous pouvez acheter sur le net.

Bien que vous soyez un peu sceptique quand d'abord introduit le concept

de l'auto-hypnose, il y a beaucoup de sites où il y a beaucoup de

informations à ce sujet et surtout, sur la façon dont il peut avec succès

être.

Par exemple, il y a des instructions pas à pas sur la façon dont

vous pouvez vous hypnotiser à wikiHow , Tandis qu'il ya beaucoup de libre

informations disponibles en téléchargement sur le SelfHypnosis.com site.

Vous pouvez également essayer de lancer une recherche pour « produits de l'hypnose » , parce que

il y a bien que 400.000 sites où vous pouvez acheter des cassettes d'hypnose,





CD, vidéos, livres et tout ce que vous pourriez penser que cela pourrait être associée à l'hypnose:

Results 1 - 10 of about 406,000 for hypnosis products. (0.06 seconds)

L'idée de base de l'hypnose comme un moyen de faire face au stress est que grâce à la maîtrise de vos réactions subconscient, vous apprendre à se détendre au lieu de réagir d'une manière soulignée.

Une chose semblable peut être associée à une autre stratégie que beaucoup les gens utilisent pour vaincre leur tendance à réagir de façon a souligné, qui consiste à utiliser le yoga ainsi que les pratiques associées de la méditation et la respiration profonde d'apprendre à surmonter leur sensibilité stresser.

Encore une fois, si vous êtes une personne qui souffre le stress et vous donc trouvez que votre niveau général d'énergie ne sont pas aussi bons qu'ils pourraient être, ceci est une autre option que vous pouvez apprendre des autres dans un environnement contrôlé ou lancer la balle rouler dans le confort de votre domicile via le moyen du filet.

Encore une fois, il n'a pas d'importance où vous vivez, il y aura des lunettes de yoga quelque part dans le quartier et comme avant, vous pouvez trouver ces rapidement et facilement à l'aide des cartes Google. Comme les informations Google comprend l'adresse, numéro de téléphone et bien sûr la carte, il vous permet de les contacter pour déterminer si elles sont en mesure pour aider sans sortir de votre porte d'entrée.





L'autre façon de faire est de commencer à apprendre le yoga du net de l'un quelconque d'un certain nombre de sites qui sont axés à la fois sur le plan physique et le côté mental de l'apprentissage de cette ancienne pratique orientale.

L'idée de base du yoga est qu'en apprenant à contrôler la façon dont votre esprit réagit à des situations et des circonstances, vous pouvez obtenir un beaucoup plus niveau de relaxation que vous avez précédemment géré. Par conséquent, comme il y a un tel accent sur le contrôle mental associé avec le yoga (principalement par la méditation), il est un passe-temps idéal pour toute personne qui souffre d'un manque de l'énergie causée par la réaction d'une manière soulignée à des stimuli externes.

Les exercices de base attachés au yoga sont classés par les participants frappe poses fixes qui sont conçus pour améliorer la flexibilité musculaire et la force. Ces poses sont appelées asanas et ils vont dans la difficulté d'être relativement facile à très difficile.

Il est donc important que si vous voulez commencer à enquêter **si le yoga est pour vous à la maison, [vous devez utiliser un site](#)** où le degré de difficulté est noté pour que vous ne pas essayer quelque chose qui peut causer des dommages physiques ou des blessures.

En ce qui concerne le côté spirituel du yoga, il y a beaucoup [différents types de méditation](#) associée à différentes formes de yoga, dont la plupart sont venus de différentes religions. Il y a aussi des ressources **comme [CD de méditation](#)** aussi bien que [fournitures de méditation](#) qui peut vous aider à méditer avec succès.

La dernière chose qui est intrinsèquement liée au yoga est d'avoir la capacité de respirer lentement et profondément à la demande, car une fois que vous pouvez faire





cela, vous avez la capacité de prendre le contrôle de même le plus de stress induisant situation en vous forçant à respirer correctement.

L'importance de ce qui peut être démontré par le fait que la plupart les gens dans une situation stressante respireront rapidement et peu profondément, qui limite immédiatement l'apport d'oxygène au cerveau et au corps.

Cela fait une situation qui était déjà devient difficile beaucoup plus.

Dans ce scénario, en mourant de faim votre cerveau d'oxygène, vous avez naturellement limité votre capacité à faire bien des décisions logiques, motivées, par conséquent une respiration rapide exacerbe toujours une situation déjà stressante.

Presque tout le monde qui apprend l'art des rapports respiration profonde que partie du processus d'apprentissage, ils acquièrent la capacité d'être conscient de lorsque le stress commence à se produire et le fait que leur respiration est devenir plus rapide et plus profonde en même temps. Une fois qu'ils acquérir ce niveau de conscience, il devient beaucoup plus facile de contrôler leur respiration, amenant ainsi le stress sous contrôle aussi bien.

Comme il est avec la méditation, il existe de nombreuses façons d'apprendre la respiration profonde, mais en utilisant le [méthode Pavlov](#) est l'une que vous devriez sans aucun doute considérer, car il est de nouveau concentré sur le conditionnement de votre esprit subconscient qui, comme établi plus tôt est où le stress vient de.

Si vous pouvez utiliser l'une de ces méthodes pour conquérir avec succès la sensibilité au stress, vous allez immédiatement voir une marque amélioration de vos niveaux d'énergie beaucoup moins de votre énergie est





gaspillé sur des situations stressantes futiles que vous pourriez ni auparavant contrôler.

Et bien sûr, il va sans dire que, comme une partie de votre sept programme de jour pour augmenter votre niveau d'énergie, le plus tôt vous commencez à contrôler le stress que vous ressentez, plus vite vous allez commencer à profiter augmentation de l'énergie.





L'importance de l'exercice

L'une des ironies de sentiment que vous avez pas d'énergie est le fait que vous dissuade de prendre l'exercice régulier.

Cependant, à compter d'un programme d'exercice régulier est probablement l'un des les meilleures choses que vous pouvez faire en termes de stimuler votre niveau d'énergie parce que le fait que l'énergie des brûlures d'exercice rend votre corps beaucoup plus efficace pour le traitement de l'énergie à l'avenir.

Vu de l'angle opposé, si vous ne faites pas l'exercice de certains description, vous encouragez votre corps à être une machine inefficace pour l'énergie de traitement, qu'il sera plus que faire avec plaisir.

Mais quand vous ne permettez pas que cela se produise (lorsque vous exercez au moins quatre fois par semaine), votre corps devient progressivement plus en forme, plus sain et un beaucoup plus efficace usine de transformation d'énergie, ce qui signifie bien sûr que si vous exercez cette manière sur une base régulière, vous vous sentirez naturellement plus énergique, vif et vital.

Qu'est-ce que vous avez vraiment besoin est quatre séances de cardio-vasculaire ou aérobie exercice chaque semaine au minimum, quelque chose qui fonctionne votre cœur, les poumons, les muscles des jambes et des bras afin que votre corps une séance d'entraînement. obtient

Maintenant, nous ne parlons pas d'être un athlète olympique ici, et je ne suis ce qui suggère que vous allez faire de l'exercice sans que ce soit pour essayer de courir un demi-marathon.

En effet, à commencer par quelque chose d'aussi simple que 15 minutes de vive marcher chaque jour est une bonne idée, car il est essentiel que vous commencez





lentement et construire progressivement, plutôt que d'aller fou de la début qui est très susceptible de causer un dommage.

Bien sûr, le programme d'exercice que vous fomentent sera dictée par votre âge et votre condition physique actuelle, mais vous devez quand même comprendre que si vous voulez vous sentir plus énergique et vif, en prenant exercice cardio-vasculaire est peut-être le facteur le plus important d'entre eux tout.

L'exercice encourage votre métabolisme à accélérer afin que tous les l'énergie de la nourriture que vous consommez est canalisée dans les bonnes directions comme un exemple de pourquoi il en est ainsi.

En même temps, le fait que l'exercice cardiovasculaire implique mouvement aidera tous les processus que vous avez appris dans ce livre être plus efficace que ce serait autrement.

Par exemple, même quelque chose d'aussi simple que la marche demande à votre système digestif pour devenir plus efficace parce que vous utilisez la les muscles de vos cuisses, les hanches et les fesses, toutes adjacentes aux muscles qui contrôlent votre système digestif inférieur. En outre, il est un fait reconnu que l'exercice régulier améliore la circulation d'oxygène tous les organes de votre corps, y compris votre cerveau, ce qui contribue à le stress et la tension combat.

En effet, beaucoup de gens qui prennent rapport d'exercice régulier que cela est l'un des moyens les plus efficaces de lutter contre le stress car il leur permet de dissiper leur agressivité comme ils courent, nager ou faire du vélo et il est naturel





que l'exercice régulier vous aidera à mieux dormir aussi bien.

Comme l'a suggéré, si vous ne l'avez pas exercé pendant un certain temps, commencez lentement avec 15 minutes de marche rapide, si possible tous les jours, mais à défaut à au moins quatre fois dans votre première semaine. Ensuite, ajoutez 5 minutes dans la deuxième semaine, 10 minutes dans la troisième semaine et ainsi de suite jusqu'à ce que vous peut confortablement marcher pendant une heure à un rythme rapide.

À ce moment-là, vous pouvez décider d'accélérer encore le processus par le déplacement à faire du jogging et en cours d'exécution. Ceci est beaucoup plus probable qu'il pourrait apparaissent en ce moment parce que vous vous sentirez comme sensiblement élevée les niveaux d'énergie qui rend une décision de passer à la vitesse ou deux seront sembler comme la chose la plus naturelle du monde.

D'autres options qui sont très bons sont cyclisme et la natation, avec la ce dernier idéal être pour ceux qui sont un peu plus ou peut-être pas forte parce que la natation utilise tous les muscles du corps tandis qu'il est pas « l'impact » (avec le risque de blessure) car il serait si vous martelaient les rues de jogging 5 miles tous les soirs.

En réalité, aussi longtemps que vous faites l'exercice aérobic suffisant, votre les niveaux d'énergie augmenteront rapidement, surtout si vous combinez cela avec exercice anaérobic en pratiquant le yoga. Vous pouvez par exemple la pratique yoga trois fois par semaine en combinaison avec l'exercice aérobic quatre fois par semaine afin que vous ayez un programme d'exercice complet qui est presque certain de monter en flèche à peu près vos niveaux d'énergie indépendamment de tout ce que vous décidez de le faire.





Conclusion

Comme vous l'avez lu, il y a beaucoup de stratégies que vous pouvez adopter cette aider à lutter contre un sentiment général de manque d'énergie ou un sentiment spécifique la fatigue et la fatigue qui vient sur vous à un moment donné de la journée.

Néanmoins, parce que la plupart des gens qui souffrent d'un manque d'énergie font donc à cause d'une combinaison de facteurs plutôt que d'une seule chose que draine l'énergie d'eux, je suggère que vous adoptez la même approche pour inverser la situation.

Par exemple, si vous commencez vos fruits et légumes bio demain rapide tout en combinant avec les suppléments qui vous aideront à nettoyer votre système, il serait également judicieux de commencer à chercher dans la viabilité des hypnothérapie ou le yoga et prenez votre première 15 minutes à pied dès que vous avez fini de lire ces quelques derniers paragraphes.

Et comme l'a souligné, ne sous-estimez pas le pouvoir de l'exercice de redynamiser votre corps et votre esprit.

Marche ou le jogging lorsqu'il est combiné avec le yoga et même quelque chose comme simple étirement fait en sorte que votre cerveau devient l'oxygène dont il a besoin pour gérer efficacement votre corps.

En combinaison avec le nettoyage de votre corps en même temps, même les l'exercice rend beaucoup plus doux plus facile pour l'énergie à canaliser dans la les directions les plus bénéfiques, vous vous sentirez naturellement à nouveau sous tension remarquablement vite.





Mais tu ne vas pas arriver à quelque chose si vous ne prenez pas des mesures, et alors que je sais que l'action est peut-être l'une des dernières choses vous pouvez faire si vous avez pas d'énergie, vous savez aussi que sans l'action, rien ne va jamais changer.

Vous avez maintenant les outils dont vous avez besoin pour faire le travail. Il vous appartient d'utiliser leur.

