**Vücut enerjisini yükseltmenin yolları**

Uzmanlar, insan vücudunun gün içerisinde harcadığı enerjiyi yeniden elde etmek için ilk koşulunun kaliteli ve iyi bir uykuya ihtiyaç duyduğuna dikkat çekiyor.

Uyku esnasında vücut için tamir ve şarj sistemlerinin devreye girdiği ve insanı yeni güne hazırladığına dikkat çeken Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. Turhan Güldaş, uyku kalitesinin önemine dikkat çekiyor.

Uyku kalitesinde yatak, yastık seçimi, ortamın havalandırılması, ışıklandırılması gibi durumlar etkili diyen Güldaş, "Uyku yedi saatten az olmamalı, gerçekten çok yoğun olan insanlar için minimum altı saat uyku vücudun dinlenmesi açısından büyük önem taşıyor" diyor.

Fiziksel olarak enerjiyi yükseltmek için spor yapmak gerektiğinin altını çizen Dr. Turhan Güldaş, "Spor kan dolaşımını artırıyor ve vücudun her hücresine kanın gitmesine yardımcı oluyor. İnsanın aldığı besinler kana karışıyor ve kan aracılığı ile hücrelere ulaştırılıyor. Bu iletim sonunda insan gün içerisinde enerji elde ediyor. Spor yapmak, hem bu ulaşımda etkili, hem de insanın endorfin salgılamasına yardımcı oluyor. Endorfin insanların mutlu olmasına yardım ediyor. Spor yapmak enerjik olmak için en verimli yöntemlerden birisi. Abartılmadan, doğru bir şekilde yapılan spor, insanı yormuyor aksine enerjisini yükseltiyor" diyor.

**Sağlıklı ve dengeli beslenmek enerjiyi yükseltiyor**

Sağlıklı ve dengeli beslenme de insanın enerjisi için önemli olduğu bilinen bir gerçek. Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmenin proteinler ile desteklenmesinin insana enerji sağladığını belirten Dr. Turhan Güldaş, "Fast food türünde kalitesiz karbonhidrat ve şeker içeren besinlerden uzak durmak gerekiyor. Fiziksel enerjiyi yükseltmek için de vitaminler ve takviyeler almak önemli. Omega 3, 6 ve 9 takviyeleri, multivitaminler, kompleks B vitaminleri vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinden doğan eksiklerinin giderilmesi için takviye ile alınması gereken ek besinler olarak önem kazanıyor."

**Alkol ve sigara vücuttaki enerjiyi azaltıyor**

Sigara ve alkol gibi zararlı maddeler insan vücudunun enerjisini azalttığını söyleyen Dr. Turhan Güldaş, şunlara dikkat çekiyor: "İçki kullandıktan sonraki gün yaşanan ağrılar ve yorgunluklar bunun kanıtı. Sigara içen kişilerin sürekli yaşadığı nefes darlığı ve mutsuzluk hali de en önemli kanıtlar arasında yer alıyor. Sigara kişinin aldığı besinlerin %80’lik kısmını yok ediyor. Enerji için oksijen ve temiz hava gerekiyor. Sigara buna engel oluyor. Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, açık havada dolaşmak, kapalı alanları havalandırmak insanın enerjik olmasına yardımcı oluyor. Daha iyi olmak için yapılan ancak en az bağımlılıklar kadar insanın enerjisini yok eden bir diğer şey ise gereksiz ilaç kullanımı. Kulaktan dolma bilgiler ile ilaç kullanmak, farklı doktorlardan alınan ilaçları karıştırarak kullanmak kişinin fiziksel olarak zarar görmesine ve enerjisini kaybetmesine neden olabiliyor."