**Býváte přes den ospalí? Těchto 5 věcí vám vrátí vaši vitalitu a energii!**

Ospalost může paradoxně způsobit i to, když spíte hodně

To, že si párkrát během dne zívnete, není asi tragédie. Pokud ale máte stále pocit, že byste usnuli snad i vestoje a nadměrná denní ospalost vám výrazně zasahuje do života, určitě s řešením neotálejte.

|  |
| --- |
| Chronická únava  |
| Jste unaveni ne jen někdy, ale stále a pořád? Nemáte ani energii na to, abyste vstali z postele? V takovém případě se může jednat i o nemoc zvanou [**chronický únavový syndrom**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/38800-kdo-trpi-chronickou-unavou-nejsou-to-lenosi-ani-simulanti). |

V naprosto drtivé většině případů je nevysvětlitelná denní ospalost způsobena chybami v životosprávě. Ano, existují samozřejmě i různé choroby, k jejichž symptomům patří silná únava. Ale jedná se opravdu jen o malé procento případů. Navíc takové nemoci téměř vždy doprovázejí i další problémy.

Jinými slovy si za svoji neustálou ospalost lidé mohou obvykle sami. Co proto dělat, abyste jí vždy úspěšně předcházeli?

**1. Správný jídelníček na prvním místě**

Nejzásadnější a asi i nejčastější chybou, která vede k pocitům únavy a vyčerpání, je nezdravý jídelníček. „Když tělu nebudete dodávat potřebné živiny, a to všechny bez výjimky, vrátí vám to. Různými způsoby a často právě únavou,“ říká Radek Pajič, výživový poradce a‎ osobní trenér z Bomton Power Concept.

„Ve fast food jídlech plných prázdných kalorií energii nehledejte. Naopak. Budete kvůli nim ještě unavenější,“ upozorňuje odborník.

Nejlepší je podle něj dosáhnout [**vyváženého jídelníčku**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/42472-jak-si-sestavit-vyvazeny-jidelnicek-tady-jsou-zakladni-pravidla) obsahujícího všechny základní makroživiny, tedy správné [**sacharidy**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/diety-a-hubnuti/40460-nejvetsi-chyba-pri-hubnuti-vynechat-brambory-pecivo-nebo-testoviny), [**bílkoviny**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/42334-kolik-bilkovin-denne-potrebujete-abyste-hubli-a-kolik-kdyz-chcete-svaly) i [**tuky**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/40626-hubnuti-vs-tuky-nevynechavejte-vsechny-ty-spravne-telo-potrebuje), ale i mikroživiny, jako jsou vitaminy, minerály a enzymy. Naprostým základem je tedy pestrá strava složená převážně z čerstvých surovin a minimálním zastoupením průmyslově zpracovaných potravin.

Pokud tělu nedodáte živiny, které potřebuje, je jasné, že se musíte cítit vyčerpaní

**2. Spěte tak akorát, a hlavně pořád stejně**

Ono řešit denní únavu tím, že si odpoledne dáte na pár hodin šlofíka, a v noci budete spát co nejvíce hodin to půjde, je opravdu jen zdánlivě dobré řešení.

Stejně jako únavu způsobuje nedostatek spánku, tak problém představuje i přemíra spánku. Určitě jste si někdy všimli, že když jste například o víkendu vyspávali mimořádně dlouho, byli jste pak ospalí skoro celý den.

Ideální variantou je spát každý den dle své individuální potřeby – ta by se měla pohybovat v rozmezí šesti až devíti hodin. A zároveň si udržovat pravidelný spánkový rytmus, tedy ideálně každý den vstávat a chodit spát ve stejnou dobu.

**3. Pijte hodně vody a málo alkoholu**

„Představte si vaše tělo jako stroj, který potřebuje neustále pohánět a odvádět ze sebe odpadní látky. Když nebude mít pohon – rozumějte vodu – bude samozřejmě zadrhávat a pracovat zpomaleně,“ popisuje výživový odborník Radek Pajič.

Správný pitný režim je zkrátka základem všeho. Je takřka srovnatelně důležitý jako správně zvolená strava. Nezapomínejte přes den proto dostatečně pít, ideálně čistou vodu, případně bylinkové čaje, a zároveň se vyvarujte nadměrné konzumaci alkoholu. Právě alkohol vypitý hlavně v pozdějších odpoledních a večerních hodinách narušuje spánek, a způsobuje tak vaši denní ospalost.

Zpestřete si den třeba večerním posezením u vína

**4. Stereotyp unavuje**

„Přes den se můžete cítit ospalí také proto, že děláte jen stereotypní činnosti, které vás nebaví. Ospalost je pak svého druhu únik,“ říká psycholog a kouč Michal Petr.

|  |
| --- |
| Problémy se spánkem  |
| Únavou můžete také trpět z prostého důvodu. Pořádně jste se nevyspali. Co ale dělat, když zkrátka ležíte, ale nemůžete zabrat? [**Víme, jak zahnat problémy se spánkem nadobro**](http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/39016-problemy-se-spankem-jak-je-zahnat-nadobro) |

Je jasné, že ne vždycky si můžete říct: „Končím se vším, co jsem doposud dělal, a jdu bojovat se svou ospalostí!" Co ovšem udělat určitě můžete, tak do svého života zavést aspoň trochu něco nového. Zkuste třeba nový sport, testujte vám neznámá jídla nebo třeba neseďte každý večer doma a běžte se aspoň jednou za čas někam bavit!

**5. Sport jako poslední záchrana**

„Říkáte si, že když jste pořád unavení, nemůžete mít přece ještě energii na cvičení? Nenechte se mýlit. Vyplavování hormonu endorfinu během cvičení způsobuje, že se cítíte lépe, jste energičtější, svižnější a lépe vám to myslí,“ uvádí Radek Pajič

„Navíc endorfin se u dlouhodobě aktivního člověka nevyplavuje jen po čas cvičení, ale i jen tak, během celého dne, tedy bez ohledu na nějakou sportovní činnost,“ dodává.