

## 5 DŮVODŮ, PROČ SE CÍTÍTE UNAVENĚ

**Cítit se vyčerpaně po náročné noci je zcela normální. Pokud se cítíte unavení pořád, i když jdete včas spát, tak byste měli zbystřit a hledat příčinu v každodenních návycích, které často se spánkem nemají nic společného. A u čeho tedy začít?**

Zde je několik důvodů, proč pociťujete nevysvětlitelnou únavu:

### **1. Nesnídáte**

Ráno nestíháte, do práce vyrážíte s prázdným žaludkem a aby toho nebylo málo, tak zapomenete doma i svačinu. Snídaně je velmi důležitá, protože vaše tělo přes noc hladový a vy ho po ránu potřebujete nastartovat a dodat mu potřebnou energii. Nejlepší varianty snídaní jsou ty, které jsou nutričně vyvážené. Pozor si ovšem dejte na cereálie. Většina z nich je plná přidaného cukru a vy v domnění, že si dáváte zdravou snídani tělo zásobujete pouze prázdnými kaloriemi a živinami, které jsou nutričně chudé.

### **2. Dehydratace**

Často se s ní setkávají milovníci kávy, kteří denně vypijí více než 5 šálků a na tekutiny v podobě samotné vody zapomínají. Dehydratace unavuje, způsobuje bolest hlavy, chutě k jídlu, závratě či zrychlený puls. Především tomuto problému můžete dostatečným příjmem tekutin v podobě nápojů, ale také konzumací potravin, zejména těch, které mají vysoký obsah vody, jako je čerstvá zelenina a ovoce (okurky, zelené papriky, ředkev, meloun, jahody, jablka).

.....