

UTRUJENA? 5 VZROKOV ZA UTRUJENOST

In 1 "čudežna" rešitev



YANUMI



HEJ, DRAGA MOJA!

Dobro poznam občutek, ko te **premaga zaspanost** in se **vlečeš čez dan** samo z mislijo na to, kako se boš zvečer končno lahko ulegla v posteljo. Ko odlašaš z nalogami in obveznostmi, ker **enostavno ne najdeš energije**. Obenem pa se sekiraš zaradi stvari, ki jih ne narediš, med tem ko se tvoj seznam opravkov samo daljša...

Ko se ti to dogaja, se ponavadi poslužiš ene izmed teh 2 možnosti;

- **spiješ še peto skodelico kave** v istem dnevu ali pa
- popustiš in **oddremaš eno kitico** (in imaš potem slabo vest, seveda)...

Ampak obstaja še tretja možnost, **s katero sem tudi sama premagala utrujenost**. Seveda sem potrebovala kar nekaj let raziskovanja, da sem prišla do nje, ampak zdaj jo poznam in moje življenje je popolnoma drugačno!

No, **mojo skrivnost do vitalnosti in energije** ti razkrivam kasneje v tej e-knjigi, prej pa se mi zdi pomembno, da si malo pogledava **vzroke utrujenosti in narediva kratko analizo tvojega življenjskega sloga**.

Si za? Super! Potem pa greva kar v akcijo.

Martina



1. STATIČNI ŽIVLJENJSKI SLOG

Ko se ljudje vprašajo: "Zakaj sem tako utrujen?" pogosto mislijo, da je to zato, ker so bile njihove **zaloge energije izčrpane**. **Ironično** je lahko ravno **nasprotno**.

Če preživiš dolge ure sede za mizo, te prav ta **nedejavnost lahko izčrpava**. Če se lotiš vadbe, sčasoma začutiš naval energije in to ti lahko pomaga pri utrujenosti. Poveča se prenos kisika v celice, kar vodi tudi v boljše razpoloženje. Pomembno pa je, da v vadbi uživaš, zato **izberi šport, ki ti je pri srcu**.



2. POMANJKANJE HRANIL

Občasna utrujenost je zelo pogosta, vendar je **kronična fizična utrujenost** lahko povezana s pomanjkanjem hranil. Nujno moraš poskrbeti, da tvoja prehrana vključuje **ustrezne količine pomembnih makrohranil, kot so beljakovine, ogljikovi hidrati in lipidi**. Splošne smernice, ki veljajo so, da poskrbiš za naslednja razmerja: 10-35% beljakovin, 20-35% maščob, 45-65% ogljikovih hidratov

Enako pomembno, a nekoliko bolj zapleteno, je pridobivanje potrebnih **mikrohranil**. **Vitamini in minerali, ki jih telo ne more proizvesti**, so ključni! Če sumiš, da bi bila lahko tvoja utrujenost posledica pomanjkanja hranil, ti svetujem, da opraviš krvni test, ki ti bo objektivno razkril stanje vitaminov in mineralov.

3. DEHIDRACIJA

Čeprav se ti morda zdi, da ni očitne povezave med stopnjo hidracije telesa in občutkom utrujenosti, dejansko obstaja **močna povezava** med obema.

Konvencionalna modrost nam pravi, da **ko začutiš žejo - si že dehidrirana**. Ker je povečanje hidracije zelo preprosto (samo spij več vode); lahko hitro ugotoviš, ali je to dejavnik, ki prispeva k tvoji utrujenosti.



4. STRES

Stres lahko povzroči različne telesne, duševne in čustvene simptome, vključno z **izčrpanostjo**. Prepoznavanje in odpravljanje stresa sta dva nujna koraka za odpravo tega vzroka utrujenosti.

Moj glavni nasvet tukaj je, da **ne pozabi nase**. Četudi imaš tisoč opravkov v dnevu, si vzami tisto minuto ali 10, da malo **zadihaš ali spiješ kavo v miru**. Če si pod stresom vsak dan, pa poskusi eno popoldne v tednu rezervirati za odklop in počitek, da se malo resetiraš.



5. SPANJE

Že ptički čivkajo, da je dobro iti v posteljo in vstati iz nje ob **približno istih urah**. Tudi meni so se te "enostavni" nasveti kdaj zdeli brezveze, ampak če dejansko pomisliš: kako različen je tvoj urnik spanja? Včasih so prav **enostavne rešitve najboljše**. Že v enem tednu prilagoditve urnika spanja boš čutila razliko..

Verjetno zdaj že **nestrpno čakaš odgovor** na to kako sem utrujenost premagala sama, **kajne?**

Najprej naj ti povem samo še to, da je težko izboljšati vse naštete stvari na enkrat. Popolnoma razumljivo je, da ti **dodatne spremembe predstavljajo samo še več stresa**. In tukaj nastopi moja skrivnost...

Za začetek si lahko z njo pomagaš, da bo imelo tvoje telo **dovolj energije za spremembe**. Potem pa se lotiš 1 spremembe na enkrat in kar naenkrat boš opazila ogromne spremembe v počutju. No, moja skrivnost se v **vzhodni medicini že tisočletja uporablja za boj proti utrujenosti in zagotavljanju življenjske energije**. In to so:

Medicinske gobe. Te niso le hranljiv vir vitaminov in mineralov, ampak več vrst vsebuje tudi značilne **bioaktivne spojine**, ki lahko pomagajo pregnati utrujenost.

Pomembno je le, da **izbereš pravo vrsto zase**. Hvala bogu so na voljo kot **prehranska dopolnila**, kar je cenovno dostopna in dolgotrajna podporna strategija za boj proti utrujenosti. V nadaljevanju ti predstavljam **3 najboljše medicinske gobe in ti pomagam izbrati pravo...**

3 NAJBOLJ UČINKOVITE IN RAZISKANE GOBE:

RESASTI BRADOVEC, ČE SPIJEŠ TOTALNO PREVEČ KAVE

Resasti bradovec oziroma "levja griva" zagotavlja neprecenljivo podporo možganom in živčnemu sistemu. Kot močan nootropik **podpira mentalno jasnost, ustvarjalnost in razpoloženje**, tako da **izostri fokus** in poveča budnost brez negativnih učinkov pretirane uporabe kofeina.

Raziskave kažejo, da levja griva **zmanjšuje predvsem psihično utrujenost**. Če torej večkrat čutiš, da ti nagaja razpoloženje in imaš težave s fokusom, ti priporočam resasti bradovec.

[>> Klikni tukaj za naročilo](#)



- ✓ Izboljšuje spomin
- ✓ Izostri fokus
- ✓ Izboljša razpoloženje

IMUNNA



- ✓ Povečuje vzdržljivost
- ✓ Pomaga pri stresu
- ✓ Povečuje nivo energije

KORDICEPS ZA TELESNO AKTIVNE

Najprimernejša goba za športnice in navdušenke nad vadbo je kordiceps, ki spodbuja prenos kisika v celice. Na ta način **podpira vzdržljivost in ti pomaga v boju proti utrujenosti**. Bonus: vpliva tudi na **regeneracijo po naporih (ja, nič več »muskelfibra« zate!)**

[>> Klikni tukaj za naročilo](#)

REISHI, ČE SI VELIKO POD STRESOM IN SLABO SPIŠ

Reishi je verjetno **najbolj znana** med adaptogenimi gobami in se že **tisočletja uporablja za obvladovanje stresa in nespečnosti**. S spodbujanjem ravnovesja, ko si pod stresom, **pomaga umiriti um**, obenem pa poskrbi tudi za pomirjujoč in **regenerativen spanec**.

[>> Klikni tukaj za naročilo](#)



- ✓ Krepi imunski sistem
- ✓ Za regenerativen spanec
- ✓ Pomaga pri stresu



100% EKOLOŠKO



VEGANSKO



ZERO WASTE



100% SLOVENSKI IZDELEK



BREZ GLUTENA