غيّر أسلوب حياتك باتباع هذه الحيل لتجنب القهوة!

ذكرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية في تقرير لها إن قضاء يوم كامل دون شرب القهوة هو أمرا صعبا جدا للذين اعتادوا على الكافيين، ولكن اتضح أن هناك بعض الطرق لتجنب هذا المشروب يوما كاملا.

ونشرت المجلة تقريرا استعرضت فيه بعض الحيل التي تساعد على قضاء يوم كامل دون قهوة.

وفي الحقيقة لا يشكل الكافيين خطرا على الصحة إذا لم يتم استهلاكه بإفراط، ولكننا قد نقع في فخ شرب الكثير من القهوة حين نشعر بالإرهاق أو في فترة الاختبارات.

ومن شأن قضاء يوم كامل أو عدة أيام بدون قهوة أن يساعد على تجنب التأثيرات غير الصحية ومنها الأرق والرعشة وخفقان القلب. على المدى الطويل، يرتبط الإفراط في استهلاك الكافيين بالتهابات المعدة وزيادة نوبات الصداع النصفي. فما هي الطرق التي يمكن من خلالها التخلي عن شرب القهوة؟

الموسيقى من أجل الشعور بالنشاط

تستطيع الموسيقى في الصباح أن تحل محل الكافيين لأن الموجات الصوتية قادرة على تحفيز الدماغ وتنشيط مناطق معينة مما يجعلنا في حالة نشاط واستعداد للعمل أو الدراسة.

ومن المهم جدا الاستماع إلى الموسيقى المناسبة للشعور بالنشاط، حيث نحتاج أحيانا إلى موسيقى لا تقطع تسلسل الأفكار، وفي أحيان إلى موسيقى تزيد هرمون الأدرينالين. ويساعد اختيار الموسيقى التي تحبها على إفراز الدوبامين المعروف بأنه هرمون السعادة.

الحركة والنشاط البدني

يعد الاستيقاظ مبكرا لممارسة الرياضة إحدى الحيل لقضاء يوم كامل بدون شرب قهوة. في الحقيقة، هذه العادة ليست بالأمر السهل وتتطلب الانضباط والمثابرة، خاصة أن كثيرا من الناس لا يميلون إلى الاستيقاظ مبكرا.

على أي حال، فإن النشاط البدني يعتبر استراتيجية مهمة لتحسين الصحة بشكل عام، حيث يتم تحفيز الجسم على إنتاج الهرمونات والناقلات العصبية التي تشعرنا بالرضا والراحة.

البدائل القابلة للذوبان

توجد بعض المنتجات في السوق التي يمكن أن تعوّض القهوة، ومن بين هذه الخيارات الهندباء القابلة للذوبان وحبوب الجاودار. إذا اخترنا هذه المنتجات الخالية من السكر، فإن ذلك يساهم بشكل أكبر في حماية صحتنا.

فيما يتعلق بالهندباء القابلة للذوبان، يمكن خلط الماء الساخن مع 5 غرامات من المنتج وإضافة الحليب، ويؤكد كثيرون أن طعم هذا المشروب مشابه جدا لمذاق القهوة.

عدّل أسلوب حياتك

لقضاء يوم كامل دون شرب القهوة، عليك تغيير عاداتك وأسلوب حياتك لأنه من المحتمل أننا نستهلك الكثير من الكافيين بسبب كثرة الراحة ونقص الطاقة وعدم القدرة على اتباع نظام غذائي صحي.

ستكون هناك تداعيات إيجابية كثيرة إذا نمنا الساعات الكافية وركزنا على الأغذية الصحية وسيطرنا على الإجهاد.

لا ينبغي أن تقل الراحة الليلية عن سبع ساعات، والبعض يحتاج إلى ثماني أو تسع ساعات، كما أن تناول الطعام المناسب وفقا لمتطلباتك من الطاقة سوف يجنبك الكثير من المشاكل الصحية.

كما أن إدارة التوتر من خلال الاسترخاء والتأمل سيقلل من القلق، وقد ثبت أننا عندما نشعر بالتوتر نكون عرضة لتناول المشروبات المهدئة ومن بينها القهوة.