

Energianapló – heti tervezőlap

Így töltsd ki:

Minden napszakban jelöld be az energiaszintedet 1-től 5-ig (ahol az 5-ös a legmagasabb). A megjegyzéshez pedig beírhatod minden információt az aktuális állapotodról, hangulatodról – az élménygéstől kezdve a zuhany alatti éneklésig bármit.

dátum: _____ várandóssági hét: _____

	reggel					dél előtt					délután					este				
hétfő	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
kedd	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
szerda	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
csütörtök	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
péntek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
szombat	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
vasárnap	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
megjegyzés																				

Feladatok ütemezése az energiaszint alapján:

- **4–5 szint (magas energiaszint):** Ez a legaktívabb időszakod. Ilyenkor intézd a legnagyobb odafigyelést, fizikai erőt vagy szervezést igénylő feladatokat: a munkát, a nehezebb házimunkát vagy a sportot.
- **3 szint (átlagos energiaszint):** Erre az időre ütemezheted azokat a rutinfeladatokat, amelyeket nem kell teljes erőbedobással végezned, például az adminisztrációt, a főzést, a bevásárlást, a takarítást.
- **1–2 szint (alacsony energiaszint):** Ezt az időszakot érdemes feltöltődésre, délutáni sziesztára vagy teljes pihenésre használnod, mert ilyenkor valószínűleg csak erőltetnéd a feladatokat, de nem haladnál.

Tippek a fáradtság ellen:

- **Folyadékpótlás:** ügyelj arra, hogy rendszeresen pótolod a napi szükséges folyadékmennyiséget, mert már az enyhe folyadékhiány is ronthatja a koncentrációt.
- **Vércukorszint stabilizálása:** kerülj a finomított szénhidrátokat és a cukros ételeket, amelyek fogyasztása után leesik a vércukorszinted, ami gyengeséget, kimerültséget okozhat.
- **Vitaminok és nyomelemek:** a fáradékonyság hátterében gyakran vashiány, magnézium- vagy B-vitamin-hiány áll, ezért figyelj a szükséges vitaminok, tápanyagok pótlására.
- **Aktív mozgás:** a rendszeres mozgás javítja a keringést, az állóképességet, segít a napi optimális energiaszint fenntartásában.