



## بعد از ظهر: ناجی افت انرژی

حالا می‌رسیم به اون ساعتای وسط روز که چشات سنگین می‌شه و انگار دنیا روشونه هات سنگینی می‌کنه. تحقیقات نشون می‌ده که بعد از ناهار، بین ۱ تا ۳ بعد از ظهر، یه افت طبیعی تو سطح انرژی داریم—یه جور خواب‌آلودگی بعد از غذا که بهش “Post-Lunch Dip” می‌گن. اینجا دقیقاً همون لحظه‌ایه که قهوه می‌تونه مثل یه قهرمان وارد صحنه بشه. یه فنجون اسپرسو یا آمریکانو تو این ساعت نه تنها هوشیاریت رو برمی‌گردونه، بلکه طبق یه مقاله تو Journal of Clinical Sleep Medicine، کافئین تو این زمان می‌تونه تمرکزت رو برای بقیه روز تقویت کنه. فقط یادت باشه: اگه خیلی به عصر نزدیک بشی، مثلاً بعد از ۵، ممکنه خواب شبت رو بهم بزنه. پس تو اون گوشه دنج کافه، وقتی ساعت حدود ۲ رو نشون می‌ده، قهوه‌ات رو سفارش بده و حالشو ببر—انگار دنیا دوباره رنگ می‌گیره!