

Здоровье и настроение

Зимой наша активность всегда снижается: из-за холода мы меньше двигаемся, меньше гуляем по улице и ходим пешком и, как следствие, меньше тратим энергии. А ведь энергия – вещь парадоксальная: чем больше мы ее тратим, тем бодрее и энергичнее себя чувствуем. Поэтому именно движение является основой здорового образа жизни зимой. Здоровый образ жизни — это понятие внесезонное. Какая бы ни была температура за окном, питаться правильно и заниматься спортом нужно всегда



Недостаток физической активности зимой... Укутавшись в огромные пуховики и свитера мы идем на учебу/работу и предпочитаем больше транспорт, нежели прогулки. Ограничение двигательной активности приводит к нервному переутомлению! Активный образ жизни улучшает кровообращение, липидный обмен и работу нервной системы! Гиподинамия-причина многих новомодных заболеваний. Вы возможно даже не догадывались, что хроническая усталость, простуды именно от этого. Ежедневные прогулки...В дневное время особенно важно прогуляться 30 - 60 минут на свежем воздухе! Это поможет улучшить состояние нервной системы. Само собой, гулять по улицам до посинения в мороз вам никто не предлагает. А вот зимние виды спорта попробовать не повредит. Если зимние виды спорта вам не очень импонируют, отправляйтесь в спортзал – тут все будет как обычно, тренировки в зале помогут поддерживать форму и компенсируют зимний недостаток движения.



Недостаток света... Постепенное уменьшение количества солнца не может не отразиться на настроении. Однако зима – это не повод для грусти. Наоборот, новый сезон должен подарить новые ощущения и только мы сами способны это сделать! Дефицит солнечного света уменьшает выработку серотонина (гормона радости), именно поэтому у подходящего количества людей осенью и зимой появляется склонность к депрессиям и хроническая усталость. В дни, когда на улице яркая солнечная погода, в обязательном порядке гуляйте под редкими солнечными лучами!



Для ощущения бодрости духа, необходимо уделять достаточное количество времени отдыху! Восемь часов сна, и не меньше! Организм должен восстановиться за ночь, чтобы максимально эффективно работать днем. Место где вы отдыхаете должно быть достаточно комфортным, воздух в комнате - свежим, а постель удобной. Чашечка молока с медом или же травяной чай никогда не станут лишними, а наоборот, подействуют как успокоительное средство перед сном и настроят на нужный лад.



Питание... Зимой мы кардинально сокращаем потребление овощей и фруктов, в рационе преобладает мясная продукция, что приводит к "сезонному авитаминозу". Питание зимой должно быть сбалансированным, с присутствием в рационе белков, жиров и углеводов. Питаться нужно небольшими порциями. Скажите «нет» диетам и хаотичному пищевому поведению. Также в рационе должны присутствовать сезонные продукты: брокколи, капуста, репа, свекла, морковь, тыква и др. Не забывайте и о сложных углеводах. Они содержатся в злаках, цельнозерновом хлебе, кашах, бобовых и муке грубого помола. Ешьте эти продукты на завтрак, чтобы заряжаться энергией на весь день. Обязательно добавляйте в рацион витамины (апельсины, мандарины, грейпфруты). Хорошо также, если летом вы сделали витаминные заготовки на зиму. Питьевом режим. Известно, что в общей сложности в день нужно потреблять не меньше 1,5-2 литров жидкости, то есть по 40 миллилитров на килограмм веса вашего тела.



Заботьтесь о себе, ведите здоровый образ жизни, и тогда в любое время года вы будете полны сил и энергии!