Получайте хорошее настроение и бодрость, занимаясь физической активностью.

Выберете вариант и практикуйте его:

- припаркуйтесь на соседней парковке и продолжайте прогулку до места назначения пешком;
- поднимитесь по лестнице;
- когда это возможно, принимайте телефонные звонки стоя и расхаживайте по комнате, если есть достаточно места;
- вставайте каждые 30 минут и вытяните руки над головой и в стороны. Хотя бы просто вставайте;
- короткий список покупок? Используйте пакеты, а не тележку и носите продукты, давая себе мини-силовую тренировку;
- продлите прогулку вашей собаки на 10-15 минут, чтобы дать вам и собаке больше времени для движения;
- убирайтесь течение 15 минут каждый день. Пол чистый, а вы поупражнялись.

Хорошо относитесь к своему телу. Думайте как снять с него психологическую нагрузку и добавить физическую.

Сосредоточьтесь на том, чтобы регулярно высыпаться.

Не пренебрегайте своим здоровьем в целом. Появилась проблема – не ждите, лечитесь.

Психолог Буглак Е.И.