PATARIMAI, PADĖSIANTYS ĮVEIKTI STRESĄ

Šiuolaikinis gyvenimo būdas kelia daug streso: greitėjantis gyvenimo tempas, nesėkmės darbe ir asmeniniame gyvenime. Mūsų organizmas nuolat patiria stresą, kuris gali užsitęsti ir padaryti žalos: sukelti virškinimo, valgymo sutrikimus, nemigą, galvos skausmus. Tačiau visi galime su juo kovoti ir bandyti atrasti sveikų būdų, kurie padės sumažinti stresą. Siūlome kelis būdus, kurie padės kovoti su stresu ir jo pasekmėmis.

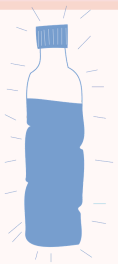
LAIKYKITĖS KASDIENIO REŽIMO

Kad mūsų organizmas tinkamai funkcionuotų, svarbu palaikyti pastovų režimą. Kasvakar eikite tuo pačiu metu miegoti ir išmiegokite 8–10 val., reguliariai valgykite 3–5 kartus per dieną ir užsiimkite fizine veikla bent 30 minučių kasdien.



GERKITE PAKANKAMAI VANDENS

Per dieną pasistenkite išgerti bent 2 litrus vandens.



JUDĖKITE

30 minučių pasivaikščiojimas gryname ore ne tik atitrauks Jūsų mintis nuo kasdieninių rūpesčių, bet ir sumažins įtampą, pagerins nuotaiką.

PAPILDYKITE MITYBĄ MAISTO PRODUKTAIS, KURIE MAŽINA STRESĄ.

Kai jausitės išsekę ir įsitempę, atsiminkite, kad yra maisto produktų, kurie gali padėti numalšinti stresą:

- Suvalgius juodojo šokolado, organizme sumažėja streso hormonų lygis, tad stresą pakeliame lengviau, taip pat pagerėja ir nuotaika. Rinkitės šokoladą, kuris savo sudėtyje turi ne mažiau kaip 85 proc. kakavos, nepadauginkite – dienos norma neturėtų viršyti 30 gramų.
- Avokadai, riešutai, riebi žuvis turi daug omega 3 rūgščių, kurios padeda mažinti nerimą ir depresiją. Patartina per savaitę suvalgyti mažiausiai dvi porcijas 100g riebios žuvies ir avokadų, o kasdien saują riešutų.
- Citrusiniai vaisiai - turi vitamino C, kuris gali būti puikus pagalbininkas siekiant išsivaduoti iš streso gniaužtų. Valgykite apelsinus, greipfrutus, o jei nemėgstate citrusinių vaisių, į savo mitybą įtraukite – raudonųjų ir žaliųjų paprikų, brokolių ar kivių.



Stresas yra normalus gyvenimo reiškinys – išmokę jį atpažinti ir suvaldyti, galėsite labiau atsipalaiduoti, kad ir susidūrę su sunkiausiais gyvenimo iššūkiais. Tikimės, kad šie patarimai padės lengviau kovoti su stresu.