JAK ZREGENEROWAĆ SWÓJ ORGANIZM

Każdy z Nas niejednokrotnie narzeka na zmęczenie, małą ilość snu, brak koncentracji czy też siły do działania. Codzienna praca zawodowa, zajęcia domowe, stresujące sytuacje - to tylko kilka przykładów, które negatywnie wpływają na nasze zdrowie. Wszystko to sprawia, że nasze samopoczucie pogarsza się, a my jesteśmy przeciążeni, zmęczeni i często nie potrafimy już dalej prawidłowo funkcjonować. Wtedy w naszej głowie pojawia się sygnał, że musimy zregenerować swój organizm i podjąć radykalne działania, aby wrócić do pełnej formy. Jak to zrobić? Oto kilka wskazówek.

ZNAJDŹ PRZYCZYNE SWOJEGO ZMĘCZENIA

- Konieczne jest ustalenie przyczyn złego samopoczucia oraz zmęczenia.
- Warto jest również udać się do lekarza, żeby wykonać przegląd naszego stanu zdrowia. Przyczyn wycieńczenia organizmu może być bowiem znacznie więcej.

WYSYPIAJ SIĘ

- Sen ma ogromne znaczenie dla regeneracji naszego organizmu. Nadmiar naszych obowiązków sprawia, że nie przeznaczamy na sen wystarczającej ilości czasu.
- Szacuje się, że przeciętny człowiek powinien spać od 5 - 9 godzin.

RUSZAJ SIĘ

- Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.
- Naszą aktywnością powinny być długie spacery. Starajmy się maszerować codziennie,przez co najmniej godzinę.Znajdujmy , aby wyjść na spacer dla samego spacerowania, zdala od ruchliwych ulic i zgiełku.

ODERWIJ SIĘ OD ZAJĘĆ DNIA CODZIENNEGO

- Jeśli pracujesz bardzo dużo, pomyśl o urlopie. Nie spędzaj go jednak przed komputerem, telewizorem lub co gorsze w łóżku.
- Dobrym rozwiązaniem jest zrobić coś dla siebie. Zrelaksuj się w ulubiony sposób.

KONTAKT Z NATURĄ

- Ogromnie ważnym kontaktem dla zdrowia i życia jest natura.
- Kontakt z przyrodą zapewnia odpoczynek dla umysłu oraz zdrowie dla ciała. Korzystajmy z tego dobrostanu - codziennie!

JEDŹ ZDROWO

- Jedzenie ma fundamentalny wpływ na nasze zdrowie. W posiłku znajdują się kluczowe składniki odżywcze
- Jedź pełnowartościowy posiłek co 2 - 3 godziny. Zadbaj o odpowiednią ilość: błonnika, białka witamin i minerałów .

JAK ZREGENEROWAĆ SIŁY

FIZYCZNE I PSYCHICZNE ?

SŁUCHAJ ULUBIONEJ MUZYKI

SPACERUJ

WYŁĄCZ INTERNET

STOSUJ SEN POLIFAZOWY

WYCISZ SIĘ

GRAJ W GRY

IDŹ NA MASAŻ LUB DO SPA

CZYTAJ KSIĄŻKI

DOSTARCZ ORGANIZMOWI PROTEIN

WEŹ ZIMNY PRYSZNIC

WEŹ WOLNY DZIEŃ

ZAPOMNIJ O CAŁYM ŚWIECIE ZE ZNAJOMYMI

ROLUJ SIĘ

WEŹ SOLANKOWĄ KĄPIEL

NAWADNIAJ SIĘ

WYGŁUPIAJ SIĘ

Obejrzyj również filmiki :

https://www.youtube.com/watch?v=pliqYBLm5fM

https://www.youtube.com/watch?v=AGrz6aDDOCQ