**Jak zadbać o lepsze samopoczucie po wakacjach**

**Powrót do pracy i szkoły po wakacjach bywa trudny i wiąże się ze wzrostem poziomu stresu, który negatywnie wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale i ogólną kondycję organizmu. Zmniejszona ekspozycja na słońce pozbawia nas tak cennej witaminy D a wiele godzin spędzonych za biurkiem czy w ławce szkolnej zdecydowanie rozleniwia nasze ciało. Powoli zaczynamy tęsknić za długimi spacerami, wycieczkami rowerowymi, spływami kajakowymi i wspinaczką. Nad głowami zamiast czystego nieba mamy sufity, a zamiast słońca- lampy. U wielu z nas taki nagły przeskok może doprowadzić do znacznego obniżenia nastroju a nawet depresji.**

Aby utrzymać poziom swojej energii na właściwym, wysokim poziomie, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad**. Po pierwsze**: **pijmy dużo wody**. Będąc poza domem, zrezygnujmy z mocnej kawy lub czarnej herbaty na rzecz niegazowanej wody mineralnej. Badania wykazały, że współcześni ludzie są odwodnieni, przez co ich organizmy są osłabione i pozbawione energii. **Zasada druga**: znajdźmy w ciągu dnia choć **trochę czasu na relaks**, przy czym relaksem nie nazywamy wypicie kawy przy komputerze, czy wypalenie papierosa w palarni. Spróbujmy chodź na moment oderwać się od codziennych spraw i po pracy czy szkole uciąć sobie krótką drzemkę. Można także poświęcić chwilę na medytację lub po prostu posłuchać dobrej muzyki. W ciągu dnia nie wolno także zapomnieć o jedzeniu- i to jest **zasada numer trzy**. **Regularne przyjmowanie posiłków** sprawia, że nasz organizm reguluje gospodarkę energetyczną. Nigdy nie zapominajmy o zjedzeniu śniadania przed wyjściem rano z domu. Nawet jeśli zdarzy się nam zaspać, warto chwycić w biegu choć banana, który dostarczy nam pierwszej porcji cukrów i węglowodanów. Również w ciągu dnia trzeba pamiętać o tym, by co 2- 3 godziny coś przegryźć. Bardzo dobrym źródłem wartości odżywczych są na przykład orzechy. Poprawiają pracę mózgu, są dobre dla serca i pozytywnie wpływają na układ krążenia. **Po czwarte**: **ćwiczenia fizyczne**. Warto wyrobić sobie dobre przyzwyczajenia i do codziennego planu dnia dopisać zajęcia ruchowe. Czy będzie to poranny jogging, siłownia, czy basen, każda forma wysiłku fizycznego poprawia nie tylko krążenie, ale wzmacnia cały nasz układ kostny i mięśnie. Podczas wykonywania ćwiczeń nasz organizm wydziela także endorfiny- potocznie zwane hormonami szczęścia, które wprawiają nasze ciało w stan euforii. Po około 30 minutach ćwiczeń poprawia nam się humor oraz łatwiej jest podejmować decyzje. Dodatkowym plusem regularnych ćwiczeń jest smukła sylwetka, która pozostanie atrakcyjna nie tylko w wakacje, ale cały rok.

Jeśli dość łatwo jest wprowadzić zmiany w swoim jadłospisie- zwiększyć ilość wypijanej w ciągu dnia wody i częściej jadać posiłki, tak czas na porządny relaks i ćwiczenia większości z nas trudnej jest wygospodarować. Doskonałym rozwiązaniem w takim wypadku jest zaopatrzenie się w wygodny fotel lub kanapę- dla zapewnienia sobie większego komfortu podczas chwili relaksu, oraz znalezienie sobie chociaż jednego przyrządu do ćwiczeń, które będziemy wykonywać w domu. Nie trzeba od razu zamieniać mieszkania w siłownię. Wystarczy pomyśleć, jaki typ aktywności fizycznej bylibyśmy w stanie wykonywać codziennie. Jeśli uznacie, że są to biegi, dobrze będzie sprawić sobie w sklepie redcoon.pl bieżnię firmy Kettler. Powszechnie wiadomo, że deszcz czy śnieg za oknem nie działają szczególnie zachęcająco na początkujących biegaczy. Biegając na bieżni w zaciszu swojego domu, nie będzie nam straszna nawet burza. Dobrą alternatywą dla bieżni jest orbitrek. To urządzenie, które angażuje do pracy właściwie całe ciało, przy czym nie obciąża stawów, jak bieganie. Jest idealne do ćwiczeń cardio, wzmacnia mięśnie i wyszczupla sylwetkę. Zarówno jednak orbitrek jak i bieżnia, wymagają wygospodarowania w domu sporej przestrzeni, co może być dla niektórych utrudnieniem. Zdecydowanie mniej miejsca zajmuje na przykład side stepper 7874-700 firmy Kettler. Jest to małe urządzenie umożliwiające trening nóg i pośladków. Zajmuje naprawdę mało miejsca, a ćwiczyć można oglądając telewizję, czy słuchając ulubionej muzyki.

<http://www.redcoon.pl/c03000000-Sport>

Podsumowując: aby utrzymać swoje ciało w dobrej formie i nie tracić zgromadzonej podczas wakacji energii, należy przestrzegać czterech podstawowych zasad: pić dużo wody, regularnie spożywać posiłki, znaleźć czas na relaks i codziennie ćwiczyć przez minimum 15 minut. Wprowadzając te zasady na stałe do swojego planu dnia, szybko zauważycie poprawę nie tylko swojej sylwetki, ale przede wszystkim samopoczucia. Zapomnicie, co to chandra.