

Весеннее настроение



Весна идет! Весна идет!

Весна - как пробуждение после долгой зимней спячки – всегда ассоциировалась с оживлением природы, началом активности у человека, желанием перемен.



Но порой желанная активность не наступает... хочется тишины, чувствуется эмоциональная усталость, раздражение, опустошенность.

Попытки отдохнуть, чтобы набраться сил ни к чему не приводят – постоянно плохое настроение.

Почему же оно не очень...

- Физиологические причины - авитаминоз, гормональная перестройка организма на теплое время года, зашлакованность организма за зиму, недостаток кислорода и солнечного света, ослабление иммунитета, снижение в крови уровня серотонина, который управляет эмоциями, аппетитом, настроением



- Психологические причины - мы уже совсем израсходовали за зиму накопленный запас жизненной энергии, витаминов, микроэлементов, а нового еще не приобрели



Что же делать?

Весна должна быть яркой и цветной!

Добавьте в дом ярких красок, раздвиньте шторы и уберите с виду все вещи, напоминающие о зиме. Когда в квартире станет просторно, светло и ярко, настроение улучшится!



Ваша одежда

Начните ярко одеваться – пальто, шарфы, обувь и сумки – вы должны выделяться из этой серой толпы! Цвет повлияет не только на ваше настроение, но и на работоспособность.



Больше двигаться!

Движение – жизнь! А на улице так пахнет весной, поэтому старайтесь, как можно чаще бывать на улице!

Не сидите в одиночестве! Ходите в гости, гуляйте по улицам города, в конце концов – отправляйтесь в путешествие! Смена обстановки – пойдет вам на пользу.



Полистайте фотоальбом.

- Приятные воспоминания – прекрасное средство от тоски. Устройтесь поудобнее, включите приятную музыку и полистайте альбом с фотографиями. Отключитесь от повседневных проблем и мысленно перенеситесь в то время когда вам было хорошо!



Займись спортом!

С утра следует сделать несложные упражнения, а во второй половине дня сходить в спортивный зал. Кажется, что не хватит сил, но спорт здорово «разгружает» мозги и позволяет отвлечься.



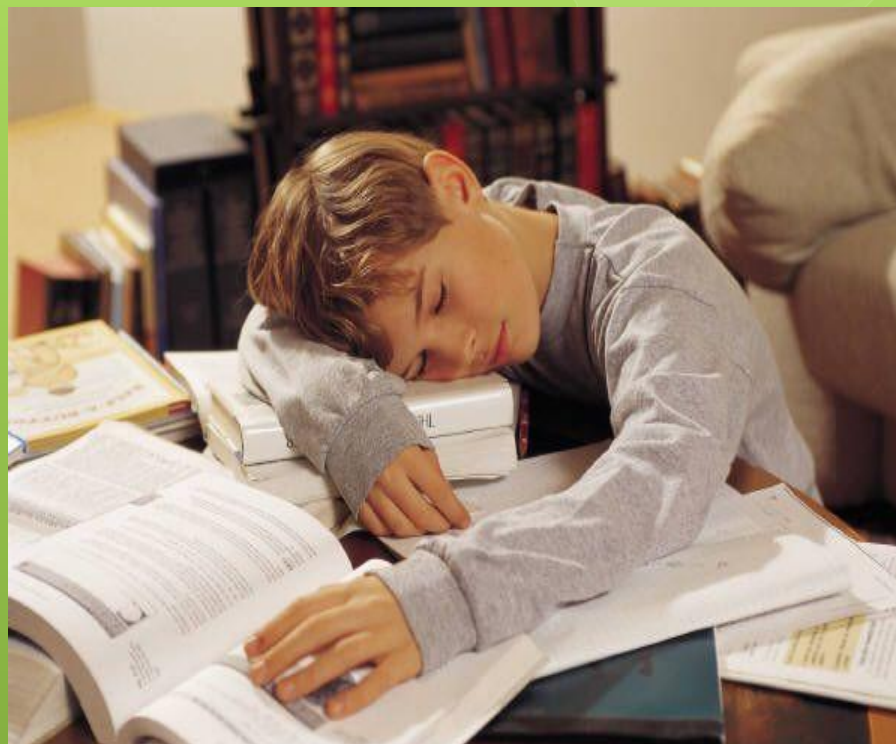
Ваше хобби

- Отлеживаться с унылым видом вряд ли стоит – займитесь тем, чем давно хотели! Новое отвлечет не только от грустных мыслей, но и принесет хороший результат.



Не экономьте на сне!

Для того чтобы лучше выглядеть, старайтесь спать 8-9 часов в сутки. Телевизор по вечерам вам ни к чему – от него один негатив, в интернет можно выбраться после работы или в течение рабочего дня, а вот спать ложиться нужно не позднее 24-00.



лекарство от тоски – домашний любимец

Еще древние признавали
необыкновенную силу животных
и обожествляли их.



Питайтесь правильно!



Оказывается и еда также избавляет от хандры:

- Ананас
- Арахис и фундук
- Бананы
- Грецкие орехи
- Какао и шоколад
- Клубника
- Овсянка
- Морепродукты



Живительная сила воды

- Вода помогает сохранять не только здоровье, но и красоту! Выпивая в день около 2 литров воды, вы помогаете организму избавиться от шлаков.
- Вода смывает любую усталость! Заряд бодрости придаст контрастный душ по утрам, а расслабит теплая ванна на ночь.



Хорошего вам настроения!



<http://www.liveinternet.ru/users/2734493/>