Как привести в порядок тело и разум весной?

Любовь Захарова, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Министерства здравоохранения Новгородской области.

В весенний сезон важно составить программу действий, которая даст вам заряд бодрости, укрепит здоровье, улучшит физическое и духовное состояние вашего тела, избавит от недосыпов и плохого настроения. Сделать это очень важно, потому что в период межсезонья организм уязвим, подвержен апатии и метеозависимости, а значит, нуждается в витаминной подзарядке и физической активности.

1.Откажитесь от вредной пищи. Весной нужно минимизировать потребление фастфуда, калорийных напитков, жирных молочных продуктов, кондитерских изделий, соусов. Эти продукты добавят тяжести из-за своей калорийности. Обязательно включите в свой рацион зелень, овощи, яйца, бобовые и цитрусовые. Так же весной помогут поддержать здоровье ценные растительные масла: масло зародышей пшеницы, конопляное масло, облепиховое масло. Их можно добавлять по половине чайной ложки в кашу утром или в салат на обед.

2.Проводите больше времени на свежем воздухе. Оно даст вам заряд физической и умственной бодрости. Достаточно погулять на природе, чтобы ощутить подъём, избавиться от усталости, вдохновиться на новые творческие достижения и поднять настроение. Весна – самый подходящий сезон для пробежек. Да и физические упражнения можно перенести в парк или на уличные площадки.

3.Режим сна. Весной крайне важно придерживаться режима сна. Ложитесь в одно и то же время спать. Отложите электронные устройства подальше от кровати, расслабьтесь за 30 минут до того, как уснуть. Не забудьте проветрить помещение перед сном. Идеальная температура для сна 18-21 градус С.

4. Пропейте курс витаминов. Иногда весной могут появиться депрессия и апатия. Могут быть частые головные боли, перепады настроения, скачки давления. Витамины помогают наладить нормальный процесс работы организма.

5. Найдите новое хобби. Весной обновляется не только природа вокруг, но и сам человек. Поэтому, это отличное время, чтобы попробовать себя в новой сфере. Весной больше солнца, депрессивные состояния постепенно проходят, и возникает желание перемен. Этим нужно пользоваться! Запишитесь на танцы, катайтесь на велосипедах, рисуйте или готовьте интересные и полезные блюда. Это только расширит ваш кругозор и добавит мотивации.

Неделю с 7 по 13 апреля Министерство здравоохранения Новгородской области посвящает продвижению здорового образа жизни в честь Всемирного дня здоровья, который отмечается 7 апреля.

