

# КАК наполнить себя энергией весной

На улице светит солнце, дни становятся длиннее, а мы чувствуем упадок сил, сонливость, раздражительность, отсутствие энергии. Синдром весенней усталости — это распространенное явление в переходный период между зимой и летом, когда наш организм адаптируется к новым погодным условиям и смене биоритмов.

Также сказывается недостаток витаминов и микроэлементов, их количество заметно снижается в продуктах питания к весне, а мы еще и налегали в зимний период на выпечку и сладости.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

#### 1 ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ



Физическая активность улучшает микроциркуляцию крови, активизирует обмен веществ, нормализует гормональный фон и улучшает настроение. Выбирайте то, что вам больше нравится: фитнес, плавание, йога, танцы, или просто прогулки на свежем воздухе. Главное — делать это регулярно.

#### 2

#### КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

Хороший сон поможет чувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

#### 3 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Этот метод улучшает микроциркуляцию крови и укрепляет адаптивные способности организма. Но как начать? В первые дни можно обливать только ноги. Постепенно поднимайте душ выше, чередуя теплую и прохладную воду не менее двух раз. Бодрость после контрастного душа обеспечена на весь день.



#### 4 И конечно же, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



Помните, нет универсального продукта, который содержал бы все необходимые витамины, микроэлементы и антиоксиданты. Постарайтесь сделать свой рацион как можно более разнообразным: употребляйте овощи, фрукты и ягоды в свежем и замороженном виде. Не забывайте о квашенной капусте — это кладезь полезных веществ. Включайте в рацион мясо, рыбу, морепродукты, крупы, яйца и молочные продукты. Не забывайте о полезных жирах: выбирайте нерафинированное растительное масло и хлеб грубого помола. Обратите внимание на специи: гвоздика, корица, перец, куркума, орегано. Для повышения пользы комбинируйте их.

#### ИЗБЕГАЙТЕ



полуфабрикатов,  
рафинированных продуктов,  
консервов, строгих диет

Они лишают организм витаминной поддержки. Избыток высокоуглеводной пищи тоже вместо бодрости приводит к снижению активности и быстрой утомляемости, хотя в первые полчаса после употребления торта настроение может и повыситься.



Не забывайте об антиоксидантах. Кроме овощей и фруктов, этих полезных соединений много в кофе, черном шоколаде и какао. Но помните, эти продукты нужно употреблять очень умеренно: 1 чашка хорошего кофе или какао, 20-30 грамм 70-90% шоколада принесет вам массу пользы и удовольствия. Такие напитки как раф, латте и т.д в расчет не берутся, так как они практически не содержат кофе, но очень калорийны.

#### 5 ДОБАВЬТЕ СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН Д

Используйте преимущество увеличенного светового дня, находите время для дневных прогулок. Добавьте в свой рацион жирную рыбу (сельдь, скумбрия, лосось), печень трески, яичные желтки и молочные продукты. Употребляйте что-то из перечисленного ежедневно. При необходимости, проконсультируйтесь с врачом о добавлении витамина Д.



## ВЕСНА – ПОРА ПЕРЕМЕН И ОБНОВЛЕНИЯ. ДАВАЙТЕ ПОЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ И СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ!

