



Jesień to coraz krótsze dni i zimniejsze poranki. Zamiast pobudek pełnych energii pojawia się zniechęcenie oraz apatia. Przed sezonową depresją można się jednak uchronić.

Jesienna chandra, nazywana przez naukowców sezonowym zaburzeniem nastroju, to nasza reakcja na zmianę pogody, niższe temperatury, a także deficyt światła słonecznego.

Z szafy musimy wyciągnąć cieplejszy płaszcz oraz buty i przyzwycząić się do krótkich, zimnych dni. Nasz organizm jednak nie od razu przystosowuje się do nowych warunków. Jeśli zauważymy u siebie takie objawy, jak chroniczne zmęczenie, nieuzasadnione przygnębienie i problemy ze snem - zastosujmy kilka sposobów na przetrwanie jesiennego przesilenia.

Jesienne smaki



Odpowiednia dieta potrafi zdziałać cuda. Pierwszą zasadą powinny być regularne posiłki. Lepiej jeść mniej, ale częściej, niż obciążać organizm zbyt obfity, jednorazową porcją. Oczywiście istotne jest też co jemy. Warto uważniej przyjrzeć się naszym talerzom i lodówkom. Zamiast białego pieczywa, kupujmy pełnoziarniste. Kanapki z serem czy wędliną koniecznie uzupełniamy o sałatę, ogórki i pomidory. Do pracy przygotowujmy sobie warzywa na parze oraz świeże sałatki. Nie przesadzajmy z ilościami wypijanej kawy. Podczas chłodniejszych dni nasz organizm potrzebuje witaminy C, by wzmocnić swoją odporność. Przyrządzajmy więc posiłki z brokułami, papryką, czarną porzeczką i owocami cytrusowymi. Dla zwiększenia optymizmu i odporności na stres niezbędne są witaminy z grupy B, odpowiadające za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Dostarczą ich nam produkty pełnoziarniste, jak brązowy ryż, kasze, razowe chleby i makarony, a także orzechy i rośliny strączkowe. O zdrowe włosy, cerę i paznokcie zadba witamina A, którą zawierają, m.in. szpinak, dynia ryby i jaja. Na deser natomiast zjedzmy...gorzką czekoladę. Ten przysmak, bogaty w żelazo i magnez, złagodzi stres, poprawi humor i wzmocni koncentrację.

Trochę ruchu



Chyba, że widać tylko jak pięknie jest w tym czasie, to nie ma powodu do smutku. Pamiętaj, że jesienią widać też lato.

Nie ma powodu do smutku, bo jesienią widać też lato. Pamiętaj, że jesienią widać też lato. Pamiętaj, że jesienią widać też lato.
