



“Нет” депрессии: позитивный настрой в любое время года

Как сохранить солнечное настроение в холодный сезон?

Осень и зима: для одних это захватывающая и романтическая пора, а для других – время, когда невольно впадаешь в хандру. Это совершенно ни к чему! Плохое расположение духа может негативно сказаться на вашем здоровье и образе жизни, поэтому нужно бороться с сезонной депрессией. Как именно?

Пора действовать

Осенью и зимой нам так не хватает привычных летних активностей: путешествий, купания, прогулок или игр на природе. Пусть ваша деятельность не зависит от календаря! Выезжайте на выходные в город, расположенный не слишком далеко от дома, или отправляйтесь в поход – впечатлений и заряда хорошего настроения хватит

на пару недель вперед. А если вы скучаете по водным развлечениям, возьмите абонемент в бассейн и плавайте пару раз в неделю. Любая активность – это отличный антидепрессант!

Предновогодние заботы

Начало зимы – самое время задуматься о новогодних праздниках, когда магазины еще не переполнены и цены не такие высокие, как в конце декабря. Начиная подготовку заранее, вы избавите себя от утомительной суеты перед праздниками, более обдуманно выберете подарки для близких и хорошо спланируете, как провести праздничные дни. А еще приятные предновогодние заботы неизменно поднимают настроение и дарят радость!

Прогулки

Морозная пора – не повод отказываться от прогулок. Конечно, зимой приятно посидеть в кафе за чашкой чая, но лучше сделать это после хорошей прогулки на свежем воздухе. Солнечный свет дает нам энергию, даже находясь за тучами – поэтому любое время, проведенное на улице, принесет пользу и бодрость. А еще свежий воздух улучшает состояние кожи и самочувствие.



Общение с друзьями и близкими

Эта простая рекомендация поможет поднять настроение в любое время года. Для каждого из нас невероятно важно общение. Дружный коллектив или беседа с глазу на глаз способны творить настоящие чудеса. Вспомните, с кем вы давно хотели увидеться, но все время откладывали встречу? Свяжитесь с этим человеком сразу после того, как дочитаете этот текст. Даже самую сильную хандру можно побороть приятной компанией!

Яркие детали

Мы привыкли, что все обновляется весной. Но что нам мешает сделать это осенью? Отправляйтесь за покупками и запомните главное правило: ничего серого и скучного. Да, осенью прилавки завалены однотонными темными вещами, но лучше найти что-нибудь яркое. Красивый кардиган, колоритный свитер и пестрый шарф – с такими вещами в холодное время ваш образ будет самым запоминающимся.



Погода в доме

Позаботьтесь о создании **гармоничной** атмосферы в доме. Обстановку помогут освежить броские детали 0– новые светлые шторы, цветные подушки на диване и оригинальное постельное белье. Домашние растения создадут уют и напомнят о лете, а ароматические свечи с запахами хвои или корицы помогут ощутить комфорт. Когда в доме царит гармония, в нем всегда приятно находиться!

Время для себя



Летом мы проводим большую часть свободного времени на свежем воздухе, а зимой чаще остаемся дома. Вероятно, у вас уже накопился длинный список книг и фильмов, до которых вы до сих пор не добрались! Теперь можно с чистой совестью посвятить уютные зимние вечера и выходные этому занятию, расширяя кругозор и отдыхая с пользой.

Питание для отличного настроения

Научно доказано, что сбалансированное питание – верный помощник в борьбе с хмурым расположением духа. А значит, осенью и зимой нужно особенно следить за рационом: налегать на овощи и фрукты (употреблять не менее 400 г в день, следуя рекомендации ВОЗ), орехи и семена, рыбу и морепродукты, цельнозерновые. Питаться правильно в любое время года поможет Протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife, который богат ценным белком, витаминами и минералами. На основе его необычных тропических вкусов “Пина-Колада” или “Маракуйя” можно приготовить жаркие экзотические коктейли, которые поднимут настроение в самый холодный день!

Итак, одевайтесь потеплее, берите близкого человека и отправляйтесь на прогулку, а затем вместе приготовьте полезный ужин. Секрет хорошего настроения — в простых вещах, и каждый из нас может создать солнечную атмосферу даже морозной зимой!