

Nie daj się depresji!

1. Zastosuj koloroterapię.

Ubierając się, wybierz z szafy coś energetycznego- czerwień, żółć, pomarańcz. Psychologowie udowodnili, że jaskrawe, wesołe kolory stymulują mózg do pracy, zwiększają kreatywność i poprawiają nastrój!

2. Weź prysznic.

Najlepiej naprzemienny czyli zimno- ciepły, pobudzi krążenie i dotleni mózg. Dzięki niemu nie tylko umysł, ale i ciało będzie od razu w lepszej formie.

3. Przeciągnij się.

Wstań z łóżka, mocno wyciągnij ciało i ręce do góry, rozłóż palce obu rąk i zrób wdech. Ten prosty akt sprawi, że do komórek mózgu uderzy fala tlenu. A ten pobudza głowę do produkcji endorfin i serotoniny.

4. Pochwal się.

Mówienie o sobie aktywuje obszary mózgu, które odpowiadają za motywację, a także są powiązane z przyjemnością odczuwaną w wyniku np. jedzenia.

5. Zrelaksuj się.

Położ się wygodnie, zamknij oczy i uruchom wyobraźnię. Zwizualizuj sobie miłe miejsce, w którym czujesz się komfortowo. Po kolei rozluźnij w myślach wszystkie mięśnie- zacznij od głowy, zakończ na palcach u stóp. Trening autogenny wprawi cię w stan głębokiego odprężenia i spokoju.

6. **Zdrowo się odżywiaj – Radość na talerzu...**

Pewne produkty żywnościowe zawierają wiele naturalnych antydepresantów- magnezu, witamin z grupy B, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz substancji pobudzających organizm do produkcji hormonów szczęścia (serotoniny, dopaminy, endorfin).

Szczególnie polecane na dobry nastrój są:

- banany
- czekolada,
- papryczki chili,
- chude mięso,
- ryby morskie,
- szpinak.

7. **Nie zapominaj o ruchu na świeżym powietrzu ,czerp radość z promieni słonecznych dostarczających naturalnej witaminy D, mającej wpływ między innymi na naszą odporność.**

Dbaj o siebie i swoich bliskich !!!

