8 Ιανουαρίου 2014

Για ανεβασμένη διάθεση κατά τη διάρκεια του χειμώνα!

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν το κρύο και το μουντό τοπίο σας αλλάζει τη διάθεση και σας ρίχνει ψυχολογικά, τότε υπάρχουν λύσεις, οι οποίες μπορούν να σας ανεβάσουν! Ρίξτε μια ματιά σε μικρά μυστικά, τα οποία μπορούν να σας φτιάξουν το κέφι κατά τη διάρκεια μιας μουντής, χειμωνιάτικης μέρας!

Πείτε «ναι» στη γυμναστική ακόμα και κατά τη διάρκεια μιας κρύας μέρας. Ακόμα και αν η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή και έχετε αφεθεί στην αγκαλιά της ... πολυθρόνας σας, βρείτε τη δύναμη και γυμναστείτε έστω για λίγο δίνοντας τη δυνατότητα στον εαυτό σας να ξεφύγει από την αρνητική διάθεση, την όποια έχει προκαλέσει ο χειμωνιάτικος καιρός!

Δώστε προσοχή στις διατροφικές σας επιλογές. Αντισταθείτε σε τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη. Τέτοιου είδους τροφές προκαλούν προβλήματα στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα κάνοντας σας στρυφνούς και γκρινιάρηδες. Σε αντίθεση, προτιμήστε τρόφιμα πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, καλούς υδατάνθρακες (δημητριακά ολικής αλέσεως και λαχανικά), πρωτεΐνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Βγείτε έξω με φίλους. Εάν αισθάνεστε πως το σπίτι σας «πλακώνει», τότε επιδιώξτε να βρεθείτε με φίλους και γνωστούς. Είναι ο πιο ισχυρός τρόπος για να ανεβάσετε τη διάθεσή σας. Μπορείτε να διοργανώνετε βραδιές κινηματογράφου σε διαφορετικά σπίτια όποτε έχετε χρόνο ή εξορμήσεις σε ορεινές περιοχές!

Απολαύστε χειμωνιάτικα… αθλήματα! Ανακαλύψτε χώρους που προσφέρουν την ευκαιρία για πατινάζ ανακαλύπτοντας το παιδί που τυχόν κρύβετε μέσα σας και ανεβάζοντας συγχρόνως τη διάθεσή σας! Εφοδιαστείτε με τον κατάλληλο ρουχισμό! Τι θα λέγατε για λίγες χαρούμενες πινελιές στη χειμωνιάτική σας γκαρνταρόμπα!

Επιλέξτε ζεστά και σε χαρούμενα χρώματα ή σχέδια **πουλόβερ και σακάκια**! Ή εάν λατρεύετε τους σκούρους χρωματισμούς, επιλέξτε κασκόλ, σκουφί ή γάντια σε πιο τρελές αποχρώσεις! Το μυστικό για να είστε ευτυχισμένοι κρύβεται πίσω από τον κατάλληλο και … ζεστό ρουχισμό.

Αναζητήστε το φως του ήλιου. Το σώμα παράγει βιταμίνη D, ενόσω είναι εκτεθειμένο στο φως του ήλιου! Η βιταμίνη D βοηθά στην παραγωγή σεροτονίνης ενός νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου, που σε αυξημένα επίπεδα καταπολεμεί την κατάθλιψη και προκαλεί το αίσθημα ηρεμίας, χαλάρωσης και ευτυχίας. Συγχρόνως, καταστέλλει τη μελατονίνη, χημική ουσία που σας κάνει να αισθάνεστε υπνηλία!

Πηγή: offsite.com