Tavaszi fáradtság

Tavaszi fáradtság

Az évszakok váltakozása megterhelő lehet az egészséges szervezet számára is, nemcsak az idős, krónikus betegek számára. A természet rendje szerint a téli időszakban nem teszünk megterhelő dolgokat, többet alszunk, hiszen kevesebbet van nappali fény az aktivitásunkhoz. Nehezebb ételeket eszünk, zsírosakat, de hát ez is természetes, hiszen már nincs annyi friss, kalóriadús étel sem, mint a dinnye vagy az őszibarack. Így, mikor jön a tavasz, szervezetünk csak kevésbé terhelődik. Ha azonban nem így van, ha télen is ugyanolyan aktívan éljük az életünket, ahogyan nyáron, ha táplálkozásunk szélsőséges, ha az alvásunk nem pihentetőbb, akkor nagy az esély rá, hogy szervezetünk nem piheni ki magát. A tavaszi megújulás idejére kimerült szervezetünk próbál alkalmazkodni a változásokhoz, de kénytelen kimerültséggel válaszolni.

Mit tehetünk, hogy jobban alkalmazkodjunk a téli-nyári változáshoz?

Figyeljünk oda jobban az életmódi tényezőkre, legyünk minél több területen egészségtudatosak:

- figyeljünk oda a folyadékfogyasztásra (a tavaszi időszak légúti betegségeinek kialakulását előzhetjük meg a megfelelő folyadékbevitellel – további információk ide kattintva olvashatóak)
- táplálkozásunkban igyekezzünk a szezonális friss zöldségeket, majd gyümölcsöket fogyasztani és ebben az időszakban támogassuk meg szervezetünket jó minőségű, természetes alapú étrend-kiegészítőkkel (Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni)
- figyeljünk az alvásra, hiszen a jóidő a szabadba csábít mindenkit és észre sem vesszük a túlterheltséget,

feküdjünk le időben (További információk az alvással kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg)
- mozgás, legyünk fokozatosak, ne aggódjunk, ha télen nem voltunk olyan aktívak, az izmok nagyon jól visszatérnek a megszokott teljesítményhez, de a fokozatosságot tartsuk meg
- figyeljünk a lelki kiegyensúlyozottságra, a fizikai kimerültség magával hozza a lehangoltságot is, keressünk magunknak olyan aktív pihenési formákat, amelyek fizikailag nem megterhelőek és rövid idő alatt örömmel, elégedettségérzettel járnak (pl. olvasás, kézimunka, sakk)

Figyeljünk magunkra és a szokásos fáradtság helyett a tavaszi megújulás legyen a kiegyensúlyozott feltöltődés a nyári aktív időszakra!