

Preženite spomladansko utrujenost

Spomladanska utrujenost lahko telo "prevzame" ob nastopu pomladnega vremena in daljših in toplejših dni, ki narekujejo drugačen dnevni ritem.

Zaradi toplejšega vremena se žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, zato telo porablja več energije in se hitro lahko ujame v zanko utrujenosti.

Utrujenost povzročajo tudi hitre, pogoste spremembe vremena – za organizem so naporene spomladi izrazitejša temperaturna razlika med še mrzlimi jutri in včasih že zelo toplimi popoldnevi.

Spomladanske utrujenosti sicer ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šibkim imunskim sistemom, pogostejša je pri ženskah, zlasti mladih in zaposlenih materah.

V nadaljevanju vam podajamo nekaj nasvetov, kako premagati spomladansko utrujenost.

Ukvarjajte se s stvarmi, ki vas veselijo in napolnijo z energijo.



1. Nahranite telo z energijo

Jejte uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom.

2. Sadje in zelenjava

Tekom dneva se zaužijte čim več sadja in zelenjave.

3. Usedite se v najbližjo klopcu v sončnem parku

Sončna svetloba zavira tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost.

4. Dovolj se gibajte

Odlična sta že hoja in lahen tek, a nikanar ne pretiravajte. Tudi v deževnih dneh se primerno oblecite, se odpravite vsaj na kratek sprehod in dihajte globoko. Ko čutite, da ste preobremenjeni in utrujeni, počivajte.

5. Popoldanski počitek

Dovolite si kratek, a krepčilen popoldanski dremež. Zvečer ali ko začutite potrebo, vsaj za deset minut umirite misli in telo.