

## **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 nikaner 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.