Автор: Anafym
28.07.2009 17:07 -

Весенняя депрессия

Способы прогнать весеннюю депрессию:

1. Пересмотрите свой рацион – употребляйте меньше мяса, больше овощей, фруктов и зелени. Также, не будет лишним употребление комплекса витаминов (особенно В, С).

2. В это время необходимо высыпаться. Раньше ложитесь спать, рано вставайте. Сон должен длиться не менее 8 часов в сутки.

3. Заставьте себя двигаться. Ну не поленитесь делать утреннюю пробежку! Чаще бывайте на свежем воздухе.

4. Организуйте себе какой-то эмоциональный заряд: сходите в парикмахерскую, сделайте новую прическу, купите себе красивую вещицу, приобретите цветок в горшке и т.д.

5. Балуйте себя: принимайте ванны с эфирными маслами, делайте маски для лица, для волос, ухаживайте за собой.

6. В выходные дни отдыхайте активно: спортивные игры, езда на роликах, на велосипеде.

7. Сделайте перестановку мебели в своей квартире.

8. Попробуйте сделать какую-нибудь красивую вещь своими руками.

9. Пересмотрите свой гардероб – доставайте красивые весенние вещи. Наконец, можно надевать легкие красивые кофточки, платья, юбки.

10. Окружите себя вещами ярких цветов – желтого, красного, салатового и т.д.