

«Як змусити себе поїсти» та «як перестати заїдати стрес». Відповідь одна на обидва запитання: подбати про гормони.

🧠 Дофамін. Хімія нагороди себе. Завершуйте справи (навіть мікросправи) «Зробив — молодець», — любить думати наш мозок.

🛀 Робіть ритуали турботи про себе — самомасаж, нормальна гігієна порожнини рота, довге розчісування (мікроциркуляція), просто полежати.

🥑 Максимально збалансований раціон.

🍃 Тут є і зворотний бік — переїдання від нагороди себе їжею, заповнення нею порожнечі, пригнічення тривоги. Але варто пам'ятати, що їжа — це паливо, а не дестресер. Дивіться адекватно на те, що робите.

★ Святкування невеликих перемог. Хваліть себе! Наприклад, за попередній пункт.

🧠 Серотонін. Стабілізатор настрою.

🧘 Медитація. Доведено 1000 разів.

🏃 Аеробне навантаження: зарядка, присідання, активна ходьба, просто повільна прогулянка на природі. Але думками бути не у новинах, а разом із температурою, вологістю, вітром. Спостерігайте, вивчайте, дивіться як гарно, природа неймовірна, хоч п'ять хвилин на день.

🧠 Дихальні вправи.

🧠 Ендорфін. Він ще й природне знеболювання.

😊 Сміх.

🕯 Аромамасла.

🍵 Зелений чай, трави.

🍫 Гіркий шоколад, ваніль.

🧠 Окситоцин.

🤗 Обійми, навіть просто тримати когось за руку (обійняти себе теж можна).

👨 Час із дітьми, сім'єю, домашніми тваринами.

❤ Говорити компліменти.

🧠 Мелатонін. Кращого відновлення ще не вигадали.

🛏 Сон, краще до 22-23:30, але важливіше просто висипати норму 6-8 годин хоч інколи, хоч добираючи денним сном. У повній темряві, прохолоді, бажано під важкою ковдрою.

💡 Зниження світлового навантаження після заходу сонця (без яскравого та блакитного холодного світла, перевести гаджети в нічний режим).

☕ Зниження стимуляторів (кави та алкоголю у тому числі) увечері.

Зі статті нутриціолога Анастасії Голобородько