

КАК ПРОВЕСТИ 1 ЯНВАРЯ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Новый год - такое чудесное время, как зимние каникулы. Этот период можно провести с пользой для себя и своего организма. Самые длинные выходные в году могут быть самыми продуктивными, после которых не останется чувства неудовлетворенности усталости.

Чем же занять себя в выходные?

1. Начать больше двигаться – уборка дома, прогулки по улице, катание на лыжах
2. Меньше пользоваться гаджетами. Постарайтесь погулять на всех новогодних елках, чтобы продлить ощущение праздника, поучаствуйте в новогодних гуляниях в парках, слепите снеговика и зарядитесь энергией солнечного морозного дня.
3. Соблюдать режим дня – выспаться, гимнастика, здоровое питание
4. Сходить на выставки, театры, музеи

Ходьба в лесу, любованье зимними пейзажами хороший вариант насладиться позитивной энергией

Даже если вы планируете провести новогодние праздники насыщенно, оставьте один день свободным. Чтобы проснуться без будильника, неспешно приготовить завтрак, уделить время красоте, заботе о своем теле. Один ленивый день тоже имеет место быть для перезагрузки.

Физическая активность способствует повышению уровня эндорфинов — «гормонов радости».