

КАК ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАБОТУ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ БЕЗ СТРЕССА

1. ПЛАВНО ВЛИВАЕМСЯ В РАБОТУ

После праздников от вас не ждут подвигов в первый рабочий день.

Включайтесь в работу постепенно, дайте себе время освоиться, делая упор на эффективность, а не на скорость. Наведите порядок, отсортируйте и выбросьте ненужное. После уборки зачастую люди чувствуют, что избавились от психологического груза, в какой-то мере «обновили» себя и пространство вокруг. Вас будет переполнять чувство выполненного долга, появятся легкость и открытость новым делам.

2. СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Не стоит сразу же после каникул ожидать бурного всплеска активности и планировать много. Самое главное – рассортировать дела по степени важности и содержанию. На первую неделю запланируйте не более одного важного дела в день и разбавьте свое расписание простыми занятиями, не требующими особой включенности.

3. БОЛЬШЕ ГУЛЯЕМ

Физическая активность стимулирует умственную, поэтому физкультура и спорт помогут разбудить мозг и взбодрить организм. Выбирайте кардиотренировки, полезны бассейн, йога и пешие прогулки минимум 30 минут в день. Получасовая прогулка сжигает калории, улучшает кровообращение и защищает от болезней, в том числе от некоторых видов рака.

4. ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

После сытных салатов и тортов с кремовой прослойкой удар безуглеводной диетой не принесёт толку. Если организм будет получать мало пищи, он получит мало энергии. Метаболизм замедлится, а питательные вещества направятся не в энергию, а в бока. Чтобы постепенно наладить питание, ешьте больше фруктов и овощей. Заодно пополните запас витаминов.

5. БОЛЬШЕ ПЬЕМ

Речь идёт о чистой воде. Она ускоряет обмен веществ, заставляет ферменты активно работать и сжигать калории. Даёт чувство насыщения и подавляет ощущение, которое ошибочно принимают за голод. стакан чистой воды защитит от случайно залетевшей в рот конфеты.

6. А ТЕПЕРЬ ПЕРЕХОДИМ К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Горячий душ возвращает к жизни и снимает отёчность. Начинайте купание с ног, постепенно поднимаясь вверх. Если вы уверены, что с вашими сосудами всё в порядке, можно попробовать контрастный душ.

7. ДЕЛАЕМ МАССАЖ

Лимфодренажный массаж можно делать самостоятельно – щёткой с натуральной щетиной. Мягко массируйте сухую кожу, двигаясь от стоп к бедрам.

Для массажа в душе пользуйтесь джутовой мочалкой, она мягко очищает и тонизирует.

Заварите зелёный чай или листья мяты, разлейте в кубики для льда и отправьте в морозилку. Лёгкий охлаждающий массаж снимет отёчность и придаст бодрости вашим мыслям.

8. МОТИВИРУЕМ СЕБЯ

Главный вопрос остаётся открытым – как после праздников заставить себя работать? Поставьте цель: например, поехать в отпуск или поменять диван. От приложенных усилий зависит, как скоро вы приблизитесь к цели.

9. ВЫСЫПАЕМСЯ

На основе этого пункта держатся все предыдущие. Старайтесь ложиться до полуночи и вставать в одно и то же время. Помните, что качество сна важнее его количества. Нельзя «наспать» недосып и выспаться авансом перед бессонной ночью. Следствия позднего засыпания:

- слабеет иммунитет;
- цвет лица тускнеет;
- непонятно откуда берётся лишний вес;
- повышается раздражительность;
- падает концентрация внимания.

Не забудьте ограничить использование гаджетов за час до сна. Синий спектр, а также яркий белый свет от экранов мониторов препятствуют нормальной выработке мелатонина и могут приводить к развитию бессонницы.

10. ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Отнеситесь к себе с терпением и пониманием. Если что-то не получается сделать быстро и хорошо, то разрешите себе побыть немножко медлительным, просто правильно расставьте приоритеты и уделяйте внимание действительно важным вещам.

