

Čo pomáha zlepšiť náladu☺

- ☺ **Konzumovať ryby a potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny.** Znižujú pocity smútku, ospalosti, neschopnosti pracovať a zlepšujú náladu
- ☺ **Dopriať si potraviny s obsahom selénu, zlepšujú pohodu** Siahnime po para orechoch, sardinkách, slnečnicových semienkach, vajciach alebo ovsených vločkách.
- ☺ **Nakopnúť si hladinu serotonínu, hormónu šťastia.** Tryptofán je aminokyselina, z ktorej serotonín vzniká. Nachádza sa najmä v orechoch, semienkach, vajciach, kakau či mlieku. Okrem toho nám pomáha tryptofán i so zaspávaním.
- ☺ **Siahnuť po horkej čokoláde, kde je aspoň 70%kakaa, stačí 20gramov.** Obsahuje látky, ktoré sa spájajú s lepšou náladou a tiež nám pomáha zvládať stresové situácie.
- ☺ **Starat' sa o svoje črevá.** Tie sú výrazne prepojené s mozgom. Konzumujme preto fermentované potraviny, kvasená kapusta alebo kefir. Až 90 percent serotonínu sa tvorí v našom tráviacom trakte.
- ☺ **Konzumovať bobuľové ovocie.** Ovocie a zelenina prispievajú k zníženému výskytu depresii. Je to predovšetkým zásluha antioxidantov a antokyanínov, ktoré získame z bobuľového ovocia.
- ☺ **Nejest' minimálne 2 hodiny pred spaním a mať spánkový režim (7-8hod) podľa potreby.** Kvalitný spánok regeneruje, preto by sme sa pred spaním nemali prejedat', lebo ak nám je ťažko, nespíme dobre. Nevyspatý človek ľahko podlieha stresu a zlej nálade.
- ☺ **Hýbať sa.** Pohyb pomáha vyplavovať endorfíny. Stačí pár minút ráno a chvíľu večer. Keď sme stále zavretí v miestnostiach, je pohyb vonku, na čerstvom vzduchu, v prírode ideálny, podľa toho čo nás baví.
- ☺ **Hobby.** Robiť čo ma baví pre radosť, odreagovanie a uvoľnenie. Maľovanie, tanec, hudba, šport...
- ☺ **Objatie lieči.** Objatie hojí, upokojuje, vyplavuje hormóny šťastia.
- ☺ **Mať režim (harmonogram, štruktúru) dňa.** Ľahšie si potom vyhradím chvíle pre seba . Psychické aktivity, striedať fyzickými a naopak.
- ☺ **Robiť a vyberať si iba to, čo mi pomáha!!!**