В холодное время года, особенно зимой, многие люди испытывают чувство нехватки энергии и апатию. Холод, сокращение светового дня и ограниченное пребывание на улице могут негативно сказываться на настроении и уровне физической и эмоциональной активности. Алина Красикова, врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказывает о методах, которые помогут сохранить энергию и хороший эмоциональный фон зимой.

Первым шагом к сохранению энергии является сбалансированный рацион. Для того, чтобы функционировать на полную мощность, наш организм должен в достаточном количестве получать макро— и микронутриенты. Один из самых простых способов организовать сбалансированное питание — это следовать концепции «Гарвардской тарелки». Так, необходимо включить в рацион разнообразные продукты: сложные углеводы (цельнозерновые злаки, ржаной хлеб и макароны из муки грубого помола, а также корнеплоды и бобы), белок (его источниками являются индейка, морепродукты, куриные яйца, миндаль, подсолнечник и тофу), здоровые жиры (поступают в организм из льняного масла, авокадо, кешью и лосося), а также овощи и фрукты (включая груши, грейпфрут, чернику, цветную капусту, мангольд и свеклу). Не менее важен и сами режим питания. Регулярные приемы пищи помогают поддерживать стабильный уровень энергии. Например, пропуск завтрака может привести к снижению концентрации внимания и повышенной утомляемости в течение дня.

Качество сна оказывает значительное влияние на нашу активность и энергичность, особенно осенью и зимой. Рекомендуется спать не менее 7–8 часов в сутки и стараться ложиться до полуночи, так как такой режим соответствует естественным биологическим часам. Недостаток сна негативно сказывается на когнитивных функциях и общем самочувствии.

Хронический стресс способен истощать ресурсы организма и ухудшать иммунитет. Регулярные практики медитации и дыхательных упражнений могут существенно снизить уровень кортизола — гормона стресса. А физическая активность любого типа способствует высвобождению эндорфинов — химических веществ, отвечающих за улучшение настроения и повышение уровня энергии. Легкие повседневные упражнения, такие как утренняя разминка, гимнастика, пилатес или короткие силовые тренировки,

помогут укрепить мышцы и сохранить правильную осанку, особенно если работа связана с долгим пребыванием в сидячем положении

«Старайтесь находить баланс между рабочими задачами и тем, что приносит вам радость. Важно заранее планировать время для отдыха. Наиболее полезно для психики состояние, при котором отсутствуют резкие эмоциональные всплески. Даже приятные события могут истощать ресурсы организма. Чтобы полноценно восстановить силы, выбирайте спокойный и комфортный досуг: прогулки на природе, вечер в кругу близких друзей или занятия любимым делом в домашней обстановке», — отмечает Алина Красикова, врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования