



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Будьте здоровы: выходим из праздников без стресса для организма

Новогоднее застолье — серьезный удар по организму, ведь обильные приемы пищи и малоподвижный образ жизни могут привести к обострению хронических болезней. Многие не могут «вытащить» себя из-за стола все новогодние праздники. В таком состоянии вернуться в рабочий ритм не так уж и просто. Как быстро и без ущерба для здоровья вернуть себя в форму, чтобы спокойно влиться в рабочий режим?



Сохраняем здоровье пищеварительной системы

Основная ошибка в период новогодних праздников заключается в том, что мы съедаем нехарактерное для нашего образа жизни количество еды. Смешивание несовместимых продуктов и переедание может привести к нарушению пищеварения. После праздников необходимо постепенно входить в режим питания. Не употреблять большое количество пищи и есть те продукты, которые легче перевариваются. Необходимо питаться сбалансированно и дробно, 4-5 раз в день, чтобы промежутки между едой были небольшие, исключить острую и жирную пищу.

Чтобы восстановить водный баланс и работу пищеварительной системы после обилия жирной пищи и алкоголя лучше употреблять фрукты и овощи, рыбу и морепродукты. Ослабить нагрузку на ЖКТ поможет способ приготовления пищи: лучше запекать продукты в духовке, тушить, готовить на пару.

Физическая активность – основа хорошего самочувствия

Праздничный образ жизни на организм влияет на общее самочувствие: появляется слабость, быстрая утомляемость. Как правило, килограммы, набранные после праздников, — это избыточная жидкость, которая скапливается из-за того, что человек ест много соленого и употребляет алкоголь. Зачастую эти килограммы уходят после того, как мы возвращаемся к своей повседневной активности.

Психологическое здоровье в праздники – основа хорошего настроения

Особенности эмоционального состояния в праздничный период связано с эмоциональным спадом и эмоциональной усталостью. Чтобы справиться с постпраздничным синдромом, не упрекайте себя за снижение настроения после праздника и делайте скидку на поступки и эмоциональные реакции окружающих: коллег, близких и друзей. Всем будет не просто вернуться в рабочий режим после праздников.

Рекомендации для сохранения эмоционального равновесия:

Входите в рабочий ритм постепенно: не планируйте для себя «сверхзадачи» в первые дни.

Начинайте с малых задач: ставьте маленькие цели и дробим задачи. Даже если это касается не работы, а просто уборки дома после праздников.

Поддерживайте общение: оно помогает избежать грусти, даже если вызывает раздражение.

Восстанавливайте режим сна. Составляем список дел, чтобы вернуться к режиму выполнения ежедневных обязанностей.

Занимайтесь физической активностью: упражнениями мы не только калории сжигаем, но стимулируем мозговую активность.

Правильный подход к празднованию поможет не только получить удовольствие от торжества, но и легко вернуться к привычному ритму жизни после праздников. Главное – соблюдать баланс между праздничными удовольствиями и заботой о своем здоровье.