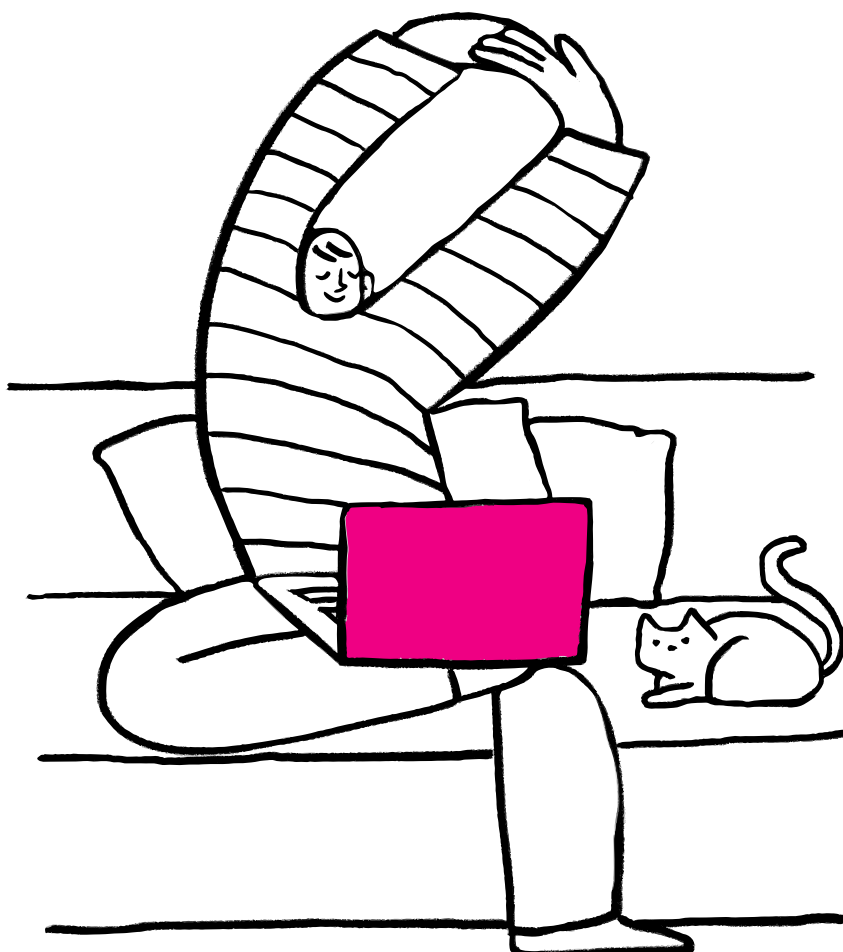




emocjonalny
FITNESS



**Codzienne rutyny, które ułatwią Ci
relaks i zmniejszą uczucie stresu**

„Zadanie dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Jolanty Maszkiewicz



GRUPA
ArteMis



Stres jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje wyzwalające emocje, ale kiedy staje się przewlekły, może mieć negatywne skutki zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego.

Długotrwały stres może prowadzić m.in. do:

- stanów lękowych
- depresji
- zaburzeń snu
- zwiększonego ryzyka chorób serca, nadciśnienia
- problemów w relacjach
- obniżenia efektywności w pracy

Osoby doświadczające przewlekłego stresu często odczuwają poczucie bezradności i braku kontroli nad swoim życiem.

Przewlekły stres może także znacząco obniżyć ogólną jakość życia, utrudniając cieszenie się drobnymi przyjemnościami oraz realizację celów i marzeń.

Dlatego tak ważna jest umiejętność relaksacji, by zmniejszyć stres!



WAŻNE!

Regularne praktykowanie medytacji „uważności” może prowadzić do zmniejszenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu oraz zwiększenia poziomu hormonów szczęścia, takich jak endorfiny i serotonina.

Jak radzić sobie ze stresem, by cieszyć się spokojem na co dzień?



MEDYTACJA

To doskonały sposób na uspokojenie umysłu i zredukowanie napięcia. Medytuj regularnie.



ĆWICZENIA FIZYCZNE

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną, nawet krótki spacer po pracy może pomóc w rozładowaniu stresu i poprawić nastrój.



PISANIE DZIENNIKA

Zapisuj swoje myśli i uczucia, pomoże Ci to w rozładowaniu emocji.



RELACJE

Dbaj o relacje, nie bój się również prosić o wsparcie bliskich osób, rozmawiaj z przyjaciółmi lub rodziną o swoich uczuciach i doświadczeniach.



HOBBY

Znajdź czas na robienie rzeczy, które lubisz, może to być np. czytanie ulubionej książki, malowanie, albo oglądanie filmów.



OGRANICZ BYCIE ONLINE

Zredukuj czas spędzany przed ekranem smartfona lub komputera, zwłaszcza przed snem.



ZDROWA DIETA

Spożywaj pełnowartościowe posiłki, bogate w warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty, które mogą wpływać korzystnie na nastrój i poziom energii. Nie zapominaj o nawadnianiu się!



SEN

Dbaj o jakość i długość snu, aby efektywnie odpocząć i odnowić energię na kolejny dzień.



TECHNIKI ODDECHOWE

Ćwicz głębokie oddychanie, relaksując mięśnie i skupiając się na oddechu, aby złagodzić napięcie i stres.



Każdy człowiek jest inny, dlatego ważne jest, aby eksperymentować i znaleźć najlepsze dla siebie sposoby radzenia sobie ze stresem.

Kiedy już znajdziesz sposób, który pozwala Ci się zrelaksować spraw, by stał się Twoją codzienną rutyną. Regularne praktykowanie tego, co się u Ciebie sprawdza, może przynieść wielkie korzyści dla Twojego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Pamiętaj, że dbanie o siebie jest kluczowe dla utrzymania równowagi i szczęścia w życiu. Dlatego nie zaniedbuj swoich potrzeb i pozwól sobie na regularną dawkę relaksu i odprężenia.

Znajdź swój sposób na relaksację i uczyn go codzienną rutyną!





emocjonalny
FITNESS



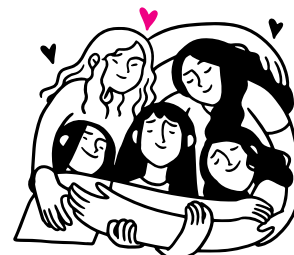
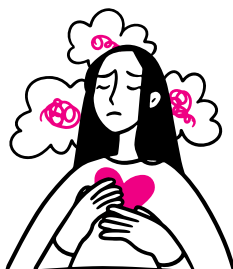
Bądź emocjonalnie FIT! Dołącz do nas!



www.EmocjonalnyFitness.pl



/ Emocjonalny fitness



„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO



Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia
im. prof. Zdzisława Mazowieckiego

GRUPA ArteMis