Spoštovani člani in članice društva Šola zdravja!

Kljub barvitosti jesenske narave je jesenski čas po navadi za marsikoga turoben. S skrajšanimi dnevi, ki prihajajo z jesenjo, se tudi naše telo naravno naravnava na stanje manjše aktivnosti, na nekakšno »zimsko spanje«. Spremenjeni ritmi pa porušijo hormonsko ravnovesje. To marsikomu prinaša slabše razpoloženje, manj energije in večjo potrebo po spanju, tudi utrujenost in manjšo željo po aktivnosti in druženju.
Nič nenavadnega ni, če smo v času zadnjih dni (letos tudi precej deževnimi) bolj utrujeni, poveča se potreba po spanju, smo bolj vzkipljivi, poveča se želja po sladki hrani.

Dobro je, da se s spremembo v svojem razpoloženju zavedamo in svojo energijo zavestno usmerimo v **dodatne preventivne ukrepe ter okrepimo svoj psihološki imunski sistem.**
Zato je v teh trenutkih nujno, da usmerimo svoje misli tudi na zdrav način življenja; telesu pomagamo z zdravo prehrano, gibanjem v naravi, sproščanjem in dobrim spancem.

Jejmo za zravje. To, kar vnašamo v naše telo, pomembno vpliva na naše počutje. Prehrana naj vsebuje sadje, ki je bogato z vitamini in minerali. Izogibajmo se težji hrani, v vsakem primeru pa naj bo čim bolj uravnotežena, raznolika. Pomagajo tudi različna prehranska dopolnila, vitaminsko-mineralni pripravki, pri čemer pa izberemo kakovost, ki jih izdelujejo

priznana podjetja.

Zelo pomaga izpostavljenost **dnevni svetlobi.** Strokovnjaki pravijo, da že ena ura bivanja zunaj na dan pomembno prispeva k temu, da se bistveno zmanjša tveganje za razvoj sezonske depresije.
Odlična je naša **jutranja rutina**, telovadba 1000 gibov na prostem, na dnevni svetlobi in na svežem zraku, tako optimalno podpremo naše fizično in psihično zdravje.

Znanstveno je dokazano, da gibanje spodbuja **pozitivno hormonsko ravnovesje**. Družba je dragoceno zdravilo. Družba v jutranji skupini 1000 gibov nam omogoča redne socialne interakcije.

Spanje za zdravo stanje. Redna spalna rutina je velikega pomena. Odhod v posteljo in vstajanje ob istih urah ter urejen, umirjena spalna rutina tako ključna za psihično stabilnost. Ohranjanje zdrave rutine nas ohranja zdrave.

Pomembno je, da ohranimo dobre navade, tiste, za katere vemo, da nam pomagajo k boljšemu počutju. Dobrodelnost in prostovoljstvo deneta dobro – nam in svetu okoli nas. Izkazalo se je, da se tisti, ki delajo dobro, bolje počutijo.

Vabimo vas, da spremljate naše društvo tudi na Facebooku in boste na tekočem kaj se dogaja širom naše Slovenije.
Vendar vas lepo prosim, nikar ne zamenjate virtualnih prijateljev za klepet ob dišeči kavi ali čaju s prijatelji in znanci.

Ali se spomnite, kako toplo nam je bilo tega dne? Pri srcu in tudi sicer?

Kliknite na povezavo in spomini so tu: https://www.youtube.com/watch?v=hPY8aXmRB6Y

Naročila TEKSTILA so zaključena. Prosimo vas, da ste potrpežljivi do dobave.

Prisrčen pozdrav 🧡, Zdenka Kavčič