

Наш організм швидко реагує на зміну емоційного стану. Наприклад, коли людина відчуває тривогу, у неї прискорюється серцебиття, звужуються судини. Через це людині буває важко зосередитися та заспокоїтися, може виникнути головний біль. Якщо таке трапляється дуже часто, це може призвести до погіршення стану здоров'я.



Нормалізації емоційного стану й поліпшенню настрою допомагає вживання волоських горіхів, фруктів, ягід та овочів, які містять багато корисних для організму вітамінів та мікроелементів.

Не зловживай солодощами, особливо перед сном. Уникай споживання енергетичних напоїв — вони можуть спричиняти підвищену збудливість, тривожність, безсоння.



Негативні емоції можуть з'являтися й через порушення режиму харчування, недосипання, брак відпочинку, прогулянок на свіжому повітрі та фізичної активності.

✳ Які ще правила здорового способу життя сприяють збереженню емоційного здоров'я?

