

RUHUNUZU BESLEMENİN 10 YOLU



1. HAREKET EDİN. Her gün zevk aldığınız ve onunla meşgul olduğunuz hareketi bulun.



2. UYKU, DİNLENME VE RAHATLAMA. Uykudan mahrum kaldığınızda ve / veya stresli olduğunuzda, vücudunuz hızlı enerji için şekerli atıştırmalıklar ve kafein isteyecektir.



3. PROGRAM EĞLENCE ZAMANI. Can sıkıntısı ve stres aşırı yemeye neden olabilir. Gülmek, oynamak ve sevdiğiniz etkinliklere katılmak için zaman ayırdığınızdan emin olun.



4. **SICAK BANYO YAPIN.** Bu, gevşeme tepkisini devreye sokmanın ve kilo alımının temelindeki stres hormonu olan kortizolü yok etmenin harika bir yoludur.



5. **MEDİTASYON YAPIN.** Meditasyon, gevşeme tepkisini harekete geçirmek için başka bir harika araçtır. Her gün sadece beş dakika ile başlayın ve yolunuzu oluşturun.



6. **YİYECEKLERİNİZİ GÖRÜNÜŞÜNÜ GÜZELLEŞTİRİN.** Muhteşem yemek takımları kullanın ve yemeğinizi estetik açıdan hoş bir şekilde tabağa koyun. Yemekleri bir etkinlik haline getirerek sizi beslemelerine ve daha çok doyumlarına izin verin - hem gerçek hem de mecazi olarak.



7. **BİR KADEH KIRMIZI ŞARAP .** Ölçülü olarak tüketilen basit bir lüks, kırmızı şarap! Antioksidanlar içerir ve küçük miktarlar stresi azaltır, kilo kaybını destekler.



8. **BEBEK KUCAKLAYIN.** Küçüklerle vakit geçirmek size hayattaki basit MUCİZELERİ hatırlatır ve rahatlamaya ve pozitif bakış açısı kazanmaya yardımcı olur.



9. **DOĞADA ZAMAN GEÇİRİN.** Doğada vakit geçirmek sizi yeryüzüne bağlar ve doğal bir pozitiflik sağlayabilir. Doğa sizi şimdiki ana geri getirmede harikadır ve stresi azaltmanın bir kaynağı olabilir.



10. **SARILIN.** İnsanlar fiziksel temasa ihtiyaç duyar ve uzun kucaklama bunu elde etmenin harika bir yoludur. Sizi rahatlatır ve mutluluk hormonları üretmeye yönlendirirler.