

Вот на какие признаки стресса обязательно нужно обращать внимание.

Набор веса. Всегда имейте под рукой рецепты с большим количеством клетчатки и белка. Эта комбинация поможет вам поддерживать стабильный уровень сахара в крови, избежать усталости из-за скачков уровня сахара.

Выпадение волос. Чтобы это предотвратить, соблюдайте диету с большим количеством пробиотиков (например, ферментированных продуктов (квашеная капуста, кимчи и соленые огурцы) и йогурта), покупайте еду с пребиотической клетчаткой, ешьте цельнозерновые продукты и нежирный белок.

Изжога. При стрессе пищеварение замедляется. Для снижения риска возникновения изжоги избегайте острой и жареной пищи, цитрусовых, томатных продуктов, жирного мяса, сыра, кофеина и газированных напитков. Употребляйте их в умеренных количествах, а вечером перед сном вообще лучше откажитесь от них.

Головная боль. При стрессе она обычно возникает из-за обезвоживания либо падения уровня сахара в крови. Возможно, вам принесут пользу практика глубокого дыхания, медитация под руководством инструктора, нанесение магниевого лосьона на напряжённые мышцы. Справиться со стрессом помогут и продукты, богатые клетчаткой, белком и антиоксидантами, в сочетании с фруктами, овощами и цельнозерновыми.

Частые болезни. Держите под рукой всегда список здоровых продуктов. Особенно важно это в напряжённые дни. Это могут быть замороженные ягоды, йогурт, овсянка, шпинат или брокколи.

Нарушения сна. Отличная практика — это глубокий отдых без сна (NSDR). Данная форма медитации оказывает восстанавливающее действие, подобное глубокому сну.

Трудности с концентрацией. Улучшите остроту ума при помощи медитации осознанности. Научно доказано, что даже короткие подобные практики снижают уровень стресса, улучшают концентрацию.

Напряжение в мышцах. Чтобы это исправить, нужно двигаться. Это может быть что-то простое: йога, прогулка на свежем воздухе и т. п.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.