

Как провести отпуск с пользой для здоровья



Отпуск – долгожданное событие, награда за долгие месяцы напряженного труда, которое хочется провести не только приятно, но и с пользой. Современный человек разучился отдыхать. Многие из нас устают в отпуске даже больше, чем на работе, используя свободное время для решения накопившихся дел, непременно требующих нашего участия. Это могут быть рабочие задачи, решение которых откладывалось долгое время, домашние хлопоты, на которые никак не удавалось найти время, например, генеральная уборка балкона или ремонт на кухне.

Как же провести отпуск с пользой для своего здоровья, чтобы полученный с его помощью заряд энергии помог справиться с ежедневной рутинной?

Работа подождет Вашего возвращения.

Сделайте все, чтобы в отпуске не заниматься рабочими задачами. Распространенная ошибка – брать с собой в отпуск ноутбук, регулярно проверять почту, отвечать на звонки от коллег и даже самому звонить в офис, чтобы узнать последние новости.

Помните о том, что чем полноценнее будет Ваш отдых, тем больше сил и энергии Вы сможете посвятить работе после его окончания. Смело отключите оповещения во всех рабочих чатах и наслаждайтесь долгожданной свободой!

Выбирайте то, что Вам нравится.

Чтобы восстановить свои силы, выбирайте приятную для Вас активность. Для восстановления эффективно менять вид деятельности, учитывая особенности Вашей работы.

Если Ваша работа связана с малоподвижным образом жизни, включите в отпуск умеренную физическую активность, а если Ваша работа связана с постоянным движением, попробуйте добавить занятия, которые помогут Вам почувствовать момент, например, чтение книг, массаж, ужин с друзьями или родственниками. Здесь важно найти то, что нравится именно Вам!

Отбросьте стремление сделать все и сразу, выбирайте то, что на данный момент предпочтительнее для Вас: насыщенная экскурсия или тихий вечер с интересной книгой. Нет правильного ответа, есть то, что важно для Вас сейчас.



Режим.

Попробуйте нормализовать продолжительность и качество своего сна. Ежедневный 7-8-часовой сон с засыпанием до 23:00 позволит Вам не только восстановить и укрепить работу нервной системы, но и положительно скажется на общем самочувствии и внешнем виде. Восстановление режима сна окажет благотворное действие на Ваше физическое и эмоциональное состояние. В противном случае, Ваш отпуск станет очередной порцией физиологического стресса, а не полноценным отдыхом.

Физическая активность.

Сегодня многие люди заняты умственным трудом и по этой причине испытывают нехватку физической активности. Результатами малоподвижного образа могут стать лишний вес, застойные явления в малом тазу, заболевания опорно-двигательной системы.

Огромную пользу людям, которые вынуждены много времени сидеть на работе, принесет активное времяпровождение во время отпуска. Активный отдых не только позволит отвлечься от проблем и набраться новых впечатлений, но и укрепит иммунитет и предотвратит развитие заболеваний.

Для этого не обязательно отправляться в далекое путешествие, Вы можете насладиться прогулкой по красивым улочкам своего города или отправиться в близлежащий город, который так давно хотели посетить! Если готовы на большее, можно подключить ежедневную зарядку, йогу или танцы — любой вид двигательной активности, который вам доступен и комфортен.



Забота о себе в отпуске.

Во время отпуска постарайтесь выделить время, чтобы остаться наедине с собой и своими мыслями. Это не всегда легко сделать, но даже час в день будет полезен. Покажите себе, что Вы цените, любите и принимаете себя, свои мысли и чувства.

Отличный вариант — пешая прогулка по красивому парку или посещение выставки, на которую Вы так давно хотели попасть, обращая внимание на свои ощущения и эмоции.

Также можно медитировать, готовить красивые и полезные завтраки, сходить на массаж или просто помечтать! Умение смаковать такие моменты значительно усиливает наши позитивные эмоции!

Питание и питьевой режим.

Отпуск, вопреки распространенному мнению, то самое время, чтобы наконец-то попробовать здоровое питание на вкус, ведь чаще всего именно напряженный рабочий график мешает нам вводить новые полезные привычки в свою жизнь.

Попробуйте поэкспериментировать на кухне, открыв для себя новые блюда, придерживаясь принципов рационального питания. Следите за количеством выпитой воды. Если раньше у вас не было привычки выпивать 1,5-2 литра чистой воды в день, в отпуске у вас есть возможность приучить организм к правильному питьевому режиму. Увеличьте количество свежих овощей и сезонных фруктов в своем рационе.



Отдыхайте! Помните о том, что отсутствие баланса между работой и отдыхом – это прямой путь к эмоциональному выгоранию. Помните о том, что только полноценный отдых может стать источником новых идей и свежих сил для решения важных задач.



zetta®

8 800 100 58 00

WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»

115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.

Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru