

5 secrete despre cum sa te relaxezi dupa o zi plina la job

Scris de Sighet Online

Joi, 20 Iunie 2019 08:45 - Ultima actualizare Joi, 20 Iunie 2019 08:52



Multa lume se intreaba cum ar putea sa gaseasca solutia ideala pentru a se relaxa si odihni in intimitatea casei, in asa fel incat sa aiba o stare de spirit foarte buna intreaga zi. Intr-o societate extrem de stresata, romanii au inceput sa culeaga informatii despre acest subiect si sa le puna in aplicare pentru a reusi sa se debaraseze de stresul periculos, care poate duce oricand la instalarea bolilor in organismul uman.

Iata cateva metode perfecte pentru a te relaxa acasa!

Reintors de la serviciu, fiecare se gandeste sa scape de problemele cotidiene si de rutina, asa ca isi pune la punct un coltisor de rai, care sa il ajute in acest sens.

- Mobilierul din locuinta trebuie sa fie neaparat unul confortabil, care sa te invite sa pierzi ore in sir intr-un fotoliu care face masaj extraordinar, cu numeroase functii create pentru relaxare, sa te odihnesti ca nimeni altul intr-o canapea in living, [intra aici](#) si gaseste un model perfect pentru locuinta ta, sau sa te legeni purtat de vant intr-un hamac colorat, simtindu-te exact ca in copilarie. Beneficiile acestor piese de mobilier sunt numeroase, relaxarea si odihna numarandu-se printre ele;

- O bautura buna poate sa te relaxeze, mai ales daca o bei pe terasa de acasa, intr-o atmosfera deosebita, dupa o zi obositoare petrecuta la serviciu. Nu conteaza prea mult ce alegi sa bei (un ceai de plante medicinale, un smoothie, un lichior aromat), important este sa fie ceea ce iti place si sa savurezi intins pe sezlong sau intr-un fotoliu confortabil;

- Exerciitiile fizice sunt ideale pentru a obtine relaxarea mult dorita, sportul reusind cu brio sa te elibereze de stres. Incearca fitness-ul sau yoga, inotul sau artele maritale. Amenajeaza intr-un colt de camera o mica sala de sport, cumpara cateva echipamente sportive si foloseste-le zi de zi in antrenamentele tale. Vei observa ca te vei simti mult mai relaxat si mai plin de viata a doua zi;

5 secrete despre cum sa te relaxezi dupa o zi plina la job

Scris de Sighet Online

Joi, 20 Iunie 2019 08:45 - Ultima actualizare Joi, 20 Iunie 2019 08:52



- Asculta muzica preferata in timp ce citesti o carte sau faci miscare fizica. Daca esti singur acasa, atunci lasa muzica clasica sa se raspandeasca suav in intreaga incapere sau intra in lumea miraculoasa a formatiei tale preferate. Pentru a nu deranja pe ceilalti membri ai familiei, foloseste castile si intinde-te pe un sezlong la soare sau in patul din dormitor;
- Somnul este esential pentru orice persoana care munceste zilnic. Specialistii sunt de parere ca unui adult ii trebuie circa 7-8 ore de [somn](#) pe noapte pentru a reusi sa-si incarce bateriile cum trebuie pentru a relua lucrul a doua zi, la serviciu. Starea de spirit se imbunatateste considerabil dupa ce dormi suficient pe o lenjerie de calitate superioara sau daca bei o ceasca de lapte cald cu putina miere de albine;
- Creeaza in gradina un colt de relaxare cu ajutorul unei piscine gonflabile, a unui balansoar si a catorva selonguri. Petrece la soare cat de mult poti in zilele libere, odihneste-te intr-un mod simplu, elibereaza-ti mintea de orice problema si inconjoara-te de prieteni placuti, optimisti si dornici de distractie. Daca stai la bloc, atunci asaza-ti fotoliul preferat langa fereastra pentru a privi pe saturate apusul soarelui.

In concluzie, relaxarea poate fi obtinuta la tine acasa, fara sa mai fii nevoit sa mergi la spa sau la piscina orasului, iar starea ta de spirit se va imbunatati imediat, dupa orele petrecute la serviciu. Pune-ti imaginatia la contributie si creeaza-ti un loc de vis, perfect pentru a te odihni cum trebuie!