Даем советы

Долой хандру!

Осенью, особенно поздней, нашей спутницей все чаще становится хандра. Каким образом ее побороть? Как не дать одолеть себя сезонной депрессии?

• **Замените лампочки.** Осенью солнце все меньше радует нас своим светом, особенно по вечерам. Первый шаг на пути к осеннему счастью — купить новые лампочки, ярче обычных, и заменить их во всей квартире.

• **Займитесь спортом.** Именно осенью, считают ученые, нам необходимо много двигаться, делать гимнастику по утрам, посещать бассейн или хотя бы совершать длительные пешие прогулки, ведь спорт укрепляет иммунитет, а сейчас это нам так нужно!

• **Вставайте пораньше.** Осенней депрессией обычно страдают так называемые совы. Люди, которые просыпаются рано утром, продлевают свой световой день, их работоспособность повышается, а настроение улучшается.

• **Соблюдайте диету.** Только специальную, осеннюю. Рацион должен включать все необходимые организму вещества, витамины и микроэлементы. Обязательно ешьте сырые овощи и фрукты. Особенно полезны яблоки и бананы, способствующие выработке гормона счастья.

Быстро успокоиться поможет ложка меда. А еще осенью можно побаловать себя шоколадкой и не чувствовать вины перед собственной фигурой — теперь организму приходиться сжигать больше калорий на то, чтобы согреться.

• **Сделайте новую стрижку.** Говорят, чтобы поднять себе настроение, достаточно вымыть голову. Чтобы избавиться от дурных мыслей и затяжной тоски, неплохо бы постричься.

• **Отдыхайте.** Осенью организм борется с простудами. Не стоит перегружать его: отложите дела и предайтесь отдыху. Сходите на выставку картин — хотя бы ярких осенних пейзажей.

Найди свой вариант

Астрологи утверждают, что для людей разных знаков Зодиака существуют свои методы борьбы с сезонной хандрой.

• Людям, родившимся под покровительством стихии Огня (**Овны, Львы и Стрельцы**), следует обновить гардероб и заменить одежду скучных оттенков на более яркую — красного, белого, оранжевого, желтого, золотого и пурпурного цветов.

• Знакам Земли (**Тельцы, Девы и Козероги**) необходимо уделять больше времени своему внешнему виду. Ведь они это так любят! Маникюр, педикюр, новая прическа, ароматная ванна — ну как тут загрустить?

• «Воздушной» стихии (родившимся под знаками **Близнецов, Весов или Водолея**)

необходимо движение. Не вздумайте сидеть дома целыми днями, обязательно ходите на прогулки, встречайтесь с друзьями и приглашайте их в гости. Веселье гарантировано!

• Ну а для знаков Воды (**Скорпион, Рак и Рыбы**) совет один — не перетруждаться и не брать на себя слишком много.

Советы от «CN-Новости».