

LIÇÃO 8 **UM LUGAR DE DESCANSO**

#conectou?

Descansar não é só um momento de relaxamento, é uma necessidade da qual o homem não pode abrir mão, pois seja o descanso físico ou mental, ele é fundamental para uma vida saudável.

Diante desta modernidade, os dias ficaram curtos perante tanta responsabilidade, informações e busca pelo conhecimento, trazendo com isso problemas que acabam nos acompanhando rotineiramente, como stress, enxaquecas, mal-estar e alguns outros sintomas causados pelo excesso de trabalho e a escassez de descanso.

A falta de descanso ocasiona também prejuízos à pessoa, relacionados ao meio em que ela vive, pois um corpo e uma mente cansados, causam lentidão, raciocínio limitado e, conseqüentemente, tomada de decisões equivocadas; desmotivação e ansiedade. Além do fato de que, com esses sintomas, há uma desorientação alimentar, podendo causar baixa imunidade; trazendo piores conseqüências ao indivíduo.

Por isso é muito importante criar um plano de tarefas, e respeitar os horários de descanso, que combinados de maneira harmônica, trarão uma vida mais saudável e equilibrada.

Há algumas dicas para manutenção do nosso corpo:

1º - Evite trocar as noites de sono por outras atividades, pois ele é o principal instrumento de recarga de energia para o nosso corpo.

2º - Evite uma alimentação que venha inibir o sono, como por exemplo alimentos à base de cafeína.

3º - Sempre organize um final de semana de relaxamento ao lado de pessoas agradáveis.

4º - Uma boa alimentação durante o dia, e alimentos leves à noite ajudarão você a ter uma noite mais proveitosa concernente ao descanso.

5º - Evite situações estressantes, e se for inviável, ao fim da jornada de trabalho, faça algo que lhe distraia, como conversar com amigos, ou ouvir uma boa música.

Fonte consultada:

ddsonline.com.br