

Estresse: como combater

Saiba o que fazer caso você já tenha entrado em uma das fases de esgotamento

Alimentação

- Coma verduras, de preferência cruas ou só feitas no vapor, como: brócolis, chicória, acelga, alface e outras verduras ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês.
- Em caso de insônia, tome um copo de leite antes de dormir ou coma um pouco de gergelim.

Relaxamento

- Pratique exercícios de respiração profunda, ioga e relaxamento muscular.
- Ouvir música, assistir filmes e um bom bate-papo ou leitura também relaxam.

Exercícios físicos

Exercite-se por 30 minutos ou mais diariamente.

Estabilidade emocional:

- Tenha uma atitude positiva perante a vida, procurando sempre ver o lado bom das coisas.
- Reserve alguns momentos para reflexão sobre as suas prioridades.
- Controle a pressa e a corrida contra o relógio.