

Co trzeba zrobić po urlopie? Oto 5 zdrowych wskazówek!

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Co trzeba zrobić po urlopie? Oto 5 zdrowych wskazówek!

Za nami długi weekend majowy i większość osób wraca do pracy - jak zdrowo powrócić do codzienności i nie dać się pourlopowej chandrze? Podpowiadamy!



Powrót do szarej codzienności po urlopowej labie wcale nie jest prosty. I nie chodzi tu tylko o mentalność - gdy po powrocie do domu i pracy następuje "pourlopową chandrá", a my orientujemy się, że **musimy wrócić do swoich obowiązków**, ale mowa tu także o zdrowiu fizycznym.

Wbrew pozorom po urlopie często musimy bowiem zrobić sobie... detoks całego organizmu. Przecież podczas wolnych dni często sobie nieco folgujemy - z dietą, z ilością spożytego alkoholu, czy też słodkościami. I choć wracamy niby wypoczęci, nasze ciało i umysł są niestety nieźle zaśmiecone. Co z tym zrobić?

Odstaw kawę

Po urlopie, nawet, jeśli musisz rano wstać do pracy, lepiej będzie, jeśli kawę zastąpisz lepszą dla wątroby zieloną herbatą.

Krótko zaparzana zielona herbata również może niezle pobudzić z rana, a przy tym dostarczy Twojemu organizmowi sporą dawkę antyoksydantów.

Postaw na kurkumę

Kurkuma to prawdziwy lek na wszystko i to w naturalnym wydaniu. Po urlopie dodaj kurkumę do dania obiadowego lub przygotuj specjalny [napój gwiazd z dodatkiem tej żółtej przyprawy](#). Twoja wątroba Ci za to podziękuje!

Codziennie pij zielone smoothie

Po urlopie co najmniej przez tydzień codziennie pij napój z zielonych warzyw lub owoców. Taki zastrzyk witamin sprawi, że będziesz czuć się lepiej i łatwiej będzie Ci wrócić do codziennych obowiązków. Plusem jest też to, że codzienny zdrowy koktajl świetnie wpłynie też na Twój wygląd!

Zrób sobie post

Podczas długiego weekendu lub/i urlopu często zdarza się, że sięgamy po tłuste potrawy, mięsiwa np. przyrządzane podczas rodzinnego grilla, lody lub inne tuczące słodkości. Dlatego po powrocie warto odstawić chociaż na kilka dni mięso, tłuste jedzenie i słodczy. W tym czasie wybieraj pełnoziarniste produkty oraz zielone warzywa i mało słodkie owoce. Pamiętaj też o [picciu co najmniej 2 litrów niegazowanej wody dziennie](#). Po kilku dniach będziesz jak nowo narodzona!

Otocz się kolorami

Aby uprzyjemnić sobie powrót do pracy, dodaj swojemu życiu trochę barw! Jeśli możesz sobie na to pozwolić, załóż do pracy outfit z odrobiną koloru lub zrób kolorowy makijaż.

Nikt nie zabroni Ci także założyć jako dodatku kwiecistej apaszki lub postawić sobie na biurku bukietu tulipanów - wszystko, by po urlopie powrócić do pracy w dobrym humorze!

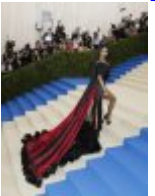
Czy masz swoje sprawdzone sposoby na powrót do codzienności po błogim, urlopowym lenistwie? Czekaemy na komentarze!

Zobacz też:

Gwiazdy na gali MET 2017 (ZDJĘCIA)

1/23 >







zdjęcie: iStock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

