**Способы избавления от зимней хандры**

 1. Утренняя зарядка или несколько физических упражнений. Утром в зимнюю пору проснувшись, в первую очередь, улыбнитесь новому дню и быстренько вставайте на разминку. Десятиминутная зарядка быстро поможет проснуться и разогнать кровь по вашему телу.

2. Контрастный душ. После физической нагрузки скорее отправляйтесь в ванную для принятия контрастного душа. Но если вы делаете это в первый раз, то начинайте с теплой воды, постоянно переходя на более прохладную температуру. Также можно применять в душе ваши любимые ароматы. Они с легкостью подымут ваше настроение.

3. Правильное питание. Залогом здорового организма и отличного настроения всегда являлась полезная пища. Это еще один способ как избавиться от зимней хандры. Вместо кофе пейте по утрам зеленый и черный чай, ешьте пищу насыщенную витаминами. Старайтесь больше кушать овощей и фруктов. Обязательно употребляйте рыбу, бобы, яйца и другие продукты, где есть витамин D и которые повышают гормон серотонин. Цитрусовые  являются идеальным источником полезных веществ в холодное время года. Один средний апельсин обеспечивает организм суточной нормой витамина С, который очень важен для здоровья и красоты. Цитрусовые низкокалорийные (в одном фрукте примерно 70-90 калорий) и содержат пищевые волокна, которые гарантируют чувство насыщения на несколько часов. Кроме этого лимонная кислота и витамин С способствуют ускорению сжигания жиров, накопившихся в организме. Включайте в свой рацион апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, готовьте из них полезные блюда, например: рыбу или птицу под  апельсиновым соусом, фруктовые салаты или фруктовые тортики. Кроме того цитрусовые внесут яркие краски в интерьер, а запах  создаст атмосферу  домашнего уюта. Поэтому, принося фрукты домой, не торопитесь укладывать их в холодильник, лучше подберите широкое блюдо и выложите жизнерадостный натюрморт.

4. Свежий воздух. Избавиться от зимней хандры отлично помогают прогулки на свежем воздухе. В такое время года человеческому организму иногда не хватает кислорода, поэтому одевайтесь теплей и идите гулять. Также в это время стоит убрать любые преграды, которые мешают проникновению солнечных лучей в помещение, так как любые проблески солнца очень ценны в период короткого светового дня. Не стоит перегревать помещения (оптимальная температура составляет 16-19 градусов). Важно ежедневно проветривать дома, квартиры и офисные помещения.  Не бойтесь холодного воздуха. В идеале, открыв окно на проветривание, закройте комнату и выйдите из нее. Проветривание не только понизит температуру, но и увлажнит воздух. Несколько минут интенсивной вентиляции дает хороший эффект – улучшает самочувствие, качество сна и дает энергию для работы.

5. Здоровый и полноценный сон.Также в борьбе с зимней хандрой помогает здоровый сон. Но прежде чем вы уляжетесь в теплую постель, можно совершить вечернюю прогулку, затем принять теплую ванную и попить горячего чаю. Не ложитесь слишком поздно, ваш сон должен быть не менее 8-ми часов.

6. Не сидите дома. Не поддавайтесь повседневной рутине. Сходите в гости к друзьям или родственникам, в кино, музей, или в другие развлекательные заведения. Ведь если просидеть дома в одиночестве, то можно еще сильнее усугубить свое состояние. Доставляйте себе радость в мелочах. Устройте шопинг, сходите в баню, к парикмахеру или косметологу.

7. Найдите себе занятие или хобби. От любой хандры всегда спасает любимое хобби, новое увлечение или дело. Можно пойти на танцы, записаться в спортивную секцию, пойти на курсы вождения, изучения языков или другие интересные занятия.

8. Смените обстановку. Устройте отпуск и отправьтесь на несколько дней или неделю отдохнуть в другой город или страну. В доме можно просто сделать небольшую перестановку. Это будет еще одним эффективным способом, который позволит избавиться от зимней хандры.

9. Больше улыбайтесь и ищите позитив. Свое мрачное настроение старайтесь гнать подальше. Почаще улыбайтесь, смотрите добрые и комедийные фильмы, слушайте любимую и зажигательную музыку.

 Соблюдение этих не сложных советов помогут вам избавиться от зимней хандры. Ведь оставаться в хорошем бодром настроении можно в любое время года.