

Warszawa, 10.10.2017 r.

6 sposobów, by... odpocząć po wakacjach

Wakacje, wakacje... i po wakacjach. Letnie, ciepłe dni i wakacyjna beztroska odpływają w zapomnienie, tylko po to, by mogła je zastąpić jesienna chandra. Sukienki, szorty, sandały znikają na dnie szafy, a na półkach pojawiają się grube, ciepłe swetry. Razem z wakacyjnymi dniami ulatuje także nasza energia i zapał do pracy, czujemy się zmęczeni i marzymy tylko o kolejnym urlopie i odpoczynku. Nie tędy droga! Czas na odpoczynek możemy znaleźć zawsze, wystarczy tylko wybrać idealny sposób, by się zrelaksować.

Skutki braku odpoczynku

Koniec lata kojarzy nam się ze stresującym powrotem do pracy i zmęczeniem temu towarzyszącym. Poulpowe zaległości sprawiają, że bardzo szybko zapominamy o wakacyjnych przygodach i wpadamy w szarą rutynę dnia codziennego. Pęd i brak odpoczynku powodują, że nasza efektywność zaczyna spadać, stajemy się nerwowi i rozdrażnieni, a nasza koncentracja ulega pogorszeniu. Permanentny brak odpoczynku prowadzić może do przewlekłego stresu i chorób z tym związanych. Niech to Cię przekona, by bez wyrzutów sumienia codziennie pozwalać sobie na chwile relaksu. Jak to zrobić? 6 niezawodnych sposobów podaje Konrad Gaca, motywator i właściciel pierwszego w Polsce fithotelu.

1. Sport

Sport to zdrowie, ale także doskonała recepta na dobre samopoczucie. Wbrew powszechnym opiniom aktywny odpoczynek jest idealną formą, by się zrelaksować. Myślisz, że to niemożliwe? Podczas wysiłku nasz organizm uwalnia endorfiny, które sprawiają, że mamy więcej energii, a nasz nastrój znacznie się poprawia. Dzięki systematycznemu treningowi już po krótkim czasie zauważymy poprawę naszego samopoczucia. Nawet krótkie wieczorne ćwiczenia czy stretching sprawią, że Twój sen będzie głęboki, a rano obudzisz się zrelaksowana, pełna życia i energii.

2. Domowe spa

Podaruj swojemu ciału odrobinę relaksu! Piękna, zadbane skóra to najlepsza wizytówka kobiety. Jednak, i ona może być ofiarą zmęczenia, stając się matowa i pozbawiona blasku. Daj jej więc chwilę miłości i wytchnienia! Wszelkiego rodzaju maseczki, peelingi, kremy mogą zdziałać cuda i dzięki owocowym, letnim zapachom przypomną nam wakacyjne dni. Raz na jakiś czas warto oddać się jednak w ręce specjalisty i udać się na profesjonalne zabiegi lub zaszaleć i zafundować sobie weekend w SPA, za który, możesz być pewna, Twoje ciało Ci podziękuje.

3. Zaszalej w kuchni

Powiedzenie „jesteś tym, co jesz” w okresie powakacyjnym nabiera większego znaczenia. Nasza jesienne dieta powinna być przede wszystkim zbilansowana i wypełniona odżywczymi składnikami. Gotuj sama! Przygotowywanie posiłków może skutecznie nas odprężyć, a radość jedzenia samodzielnie przygotowanej potrawy jest jeszcze większa! Sprzątanie po kuchennych wojazach zostaw mężowi, – niech nie czuje się pominięty ☺

4. Zrób sobie dzień dziecka

Dzień, w którym nie będziesz robić nic. Bez żadnych, ale to żadnych wyrzutów sumienia. Łóżko, piżama, dobry serial lub film będą Twoimi przyjaciółmi. Wyłącz wszystkie niepotrzebne urządzenia, odetnij się od świata zewnętrznego, bądź tylko dla siebie.

5. Spontaniczny wyjazd

Tęsknisz za wakacyjnym urlopem? Wakacje ledwo się skończyły, a Ty masz już dość kiepskiej pogody i całodziennego siedzenia w pracy? Daj się skusić na szybki wypad! – *Co roku, w okresie powakacyjnym, zauważamy zwiększone zainteresowanie pobytami w naszych hotelu* – mówi Konrad Gaca, właściciel GACA Fit HOTEL. Czas ten możesz przeznaczyć na porządną regenerację, udając się do hotelu oferującego nie tylko bazę noclegową, ale także pełen zakres zabiegów pielęgnujących. Dzięki temu oderwiesz się od codziennych obowiązków i poczujesz namiastkę lata.

6. Wyjdź z domu!

Idź do kina, teatru, na wystawę, do kawiarni czy muzeum. Znajdź swoją idealną formę rozrywki i nie rezygnuj z niej nawet, kiedy czujesz się zmęczona. Czasami nawet zwykłe wyjście z domu, nawet na chwilę, sprawi że poczujesz się w pełni zrelaksowana.

Koniec wakacji nie musi oznaczać końca czasu przeznaczonego na relaks i odpoczynek. Istnieje wiele sposobów na odcięcie się od stresu i zrelaksowanie się, tak aby każdy dzień był dla nas przyjemnym wyzwaniem, a nie koniecznością. 6 sposobów Konrada Gacy na efektywny odpoczynek na pewno przyniesie Ci upragniony relaks. Wystarczy je zastosować!

KONTAKT DLA MEDIÓW:

Biuro Prasowe GACA SYSTEM
Natalia Wikieł
media@gacasystem.pl
nr tel. 664-904-601