

## Kako podići raspoloženje u hladnim jesenskim danima

*Intimina donosi dozu pozitivnih vibracija kako bi vas podsjetila na važnost održavanja mentalnog i tjelesnog zdravlja, pogotovo kada ste zatvoreni u svoja četiri zida. Četiri savjeta kako ostati sretan ove jeseni podsjetit će vas koliko je važno misliti na sebe jer jedino kada ste dobro, možete brinuti o drugima*

Jesen je sigurno jedno od najneobičnijih godišnjih doba. Kad pomiješate tu čudnu mješavinu padajućeg zlatnog lišća, šetnji šumom od kojih vam zastaje dah, kišnog i pomalo depresivnog sivila, te činjenice da sve ranije pada mrak, poželite se sakriti ispod toplog pokrivača i više nikada ne izaći iz kreveta. Ovogodišnja situacija s pandemijom COVID-19 učinila je jesen još izazovnijom zbog ograničenja u većini zemalja, a nositi se sa socijalnom distancom i nemogućnošću napuštanja doma može biti teško. [INTIMINA](#) donosi dozu pozitivnih vibracija kako bi vas podsjetila na važnost održavanja mentalnog i tjelesnog zdravlja, pogotovo kada ste zatvoreni u svoja četiri zida.

### **Nema ništa važnije od brige o sebi. Vaše zdravlje trebalo bi biti vaš prioritet.**

Naravno, s modernim, ubrzanim tempom života lako je izgubiti osjećaj za vrijeme i zaboraviti kako je ulaganje u svoje tijelo i um jednako važno kao i u svaki drugi aspekt života. Trenutačna situacija s koronom može biti sjajna prilika da se usredotočite na sebe ako ste već prisiljeni ostati unutar svog doma. Imate dvije opcije: možete jadikovati što morate biti kod kuće ili možete uzeti stvar u svoje ruke i iskoristiti to vrijeme što bolje možete. Evo nekoliko naših omiljenih savjeta o njezi koji bi vam mogli podići raspoloženje ove jeseni:

#### **1. Neka bude cool i opušteno**

Najbolje je započeti s nečim ugodnim i opuštajućim. Pripremite svoj omiljeni jesenski obrok, neka vaša kuća miriše na pitu od bundeve i kuhano vino. Dok se pita peče, malo opuštanja u kadi ne bi bilo loše. Zapalite mirisnu svijeću, pustite opuštajuću glazbu i uskočite u mjhuriće na pola sata. Vaši mišići će vam biti zahvalni i zasigurno ćete barem nakratko pronaći mir. Nakon kupanja, vrijeme je da izvadite pitu iz pećnice i uživajte u vremenu na kauču, uz Netflix, kuhano vino i slatke zalogaje.

#### **2. Održavajte svoju formu**

Ostanak kod kuće ne bi trebao biti izgovor za izležavanje i ignoriranje tjelovježbe. Na internetu je dostupno mnogo videa o vježbama, bilo da se radi o jogi ili intenzivnoj tabati. Ako više uživate u glazbi, zaplešite zumbu ili bilo koji drugi ples koji volite, samo se pobrinite da iskoristite 30 minuta dnevno kako biste ostali u formi. To je najbolje što možete učiniti za sebe. A kad smo već na temi aktivnog održavanja mišića, moramo spomenuti važne mišiće na koje često zaboravljamo, a to su mišići dna zdjelice. Važno ih je održavati kao i bilo koje druge mišiće, zato se pobrinite da se informirate o tome [kako ih vježbati da biste ih ojačali](#). Vježbanje mišića dna zdjelice može donijeti brojne blagodati: bolje seksualno iskustvo, lakši porođaj, lakši oporavak nakon poroda i rješavanje problema inkontinencije i druge. [Kegel Smart](#), uređaj koji pomaže izvođenju Kegelovih vježbi, ili [Laselle](#) vaginalni utezi, mogu biti odlična podrška u vježbanju.

### **3. Budite u kontaktu i ostanite povezani**

Socijalno distanciranje može biti teško. Srećom, internet je dostupan širom svijeta tako da nikad nije bilo lakše ostati povezan s drugima. Svakako pokušajte održavati kontakt sa svojom obitelji i prijateljima uz pomoć mnogih aplikacija koje omogućuju video pozive. To može biti zabavno poput pravih druženja, a možete tako igrati društvene igre, slaviti rođendane ili zajedno večerati. Na ovaj se način nikada nećete osjećati usamljeno i možda će vam pomoći da vam vrijeme distanciranja što prije prođe.

### **4. Neka bude zanimljivo i korisno**

Ne dopustite da ovo vrijeme kod kuće provedete uzaludno! Sigurno postoji neki tečaj kojeg prije nikada niste imali vremena pohađati. Eto, sad imate dovoljno vremena da uložite u sebe, bez da razmišljate o drugim zadacima koje morate obaviti. Čitajte, gledajte webinare, učite, radite na sebi.

Pandemija neće trajati vječno. Zamislite kako ćete se dobro osjećati kad ćete se moći vratiti svojoj rutini, znajući da vrijeme u izolaciji niste potratili već ga dobro uložili u svoje tijelo i um. Na kraju, doživljaj ove trenutne stvarnosti ovisi o nama tj. o tome kako odaberemo gledati na situaciju. Definitivno je uvijek bolje da odaberemo pozitivan stav i brigu o sebi!