

Новый год настает...

Как избежать предпраздничного стресса и встретить наступающие каникулы в отличном настроении?

Новый год — один из наших самых любимых праздников. Правда, как правило, наибольшую радость доставляет не само торжество, а хлопоты накануне. Вовремя подготовить отчеты, выбрать подарки, спланировать программу каникул — все это настоящий стресс. Но заметим, положительный стресс. Важно только правильно распределить свои силы.

РАБОЧИЙ ВОПРОС

Цейтнот накануне праздников — дело обычное. Как все успеть?

★ Составляйте список дел на месяц, на неделю, на день.

Каждое утро просматривайте намеченные цели и расставляйте приоритеты в порядке важности.

★ Учтите: период с 10 до 12 утра и с 16 до 18 вечера ученые называют золотыми часами труда. В это время мы находимся на пике работоспособности. Не упустите такой момент! А чтобы ускорить процесс интеллектуальной загрузки, выпейте чашку зеленого чая, какао, свежавыжатый апельсиновый сок, в котором содержится ударная доза аскорбиновой



кислоты — витамина бодрости.

★ Стрелки показывают час дня? Пора отдохнуть!

Не пытайтесь ставить трудовые рекорды! Организм не проведешь: он экономит физические силы и интеллектуальный потенциал, потому что активная утренняя деятельность истощила его внутренние резервы. Сходите на обед, прогуляйтесь по улице, поболтайте с коллегами.

★ Научитесь вовремя отключаться. Закройте глаза и посидите 2–3 минуты. Это-

го хватит, чтобы организм перешел в режим восстановления сил. Делайте такие паузы по мере необходимости — и вы будете уставать значительно меньше.

★ Захватите с собой в офис аромамедальон или капните на платок 1–2 капли эфирного масла лимона, сандала, розы или иланг-иланга. Эти ароматы помогают мобилизоваться и взяться за работу с новыми силами.

★ Чувствуете, что эмоции переполняют вас через край? Выполните простое упражнение: сделайте глубокий медленный вдох, а затем такой же медленный выдох. Повторите несколько



ко раз. А можно просто выпить чай с ромашкой — он помогает снизить уровень гормонов стресса в организме и привести мысли в порядок.

СЕМЕЙНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Работа работой, но и о торжестве в кругу родных не забудьте подумать.

★ Определитесь, с кем (семья, друзья) и где вы будете отмечать Новый год. Составьте примерный сценарий для новогодней ночи и распределите обязанности по его подготовке. Не берите все на себя — рискуете многое не успеть и свалиться накануне без сил.

★ Записывайте в блокнот или фиксируйте в смартфон интересные рецепты. Кстати, на просторах глобальной Сети можно найти готовое меню для новогоднего стола на любой вкус и кошелек.

★ Подготовьте список необходимых покупок и начните их приобретать заранее. Не игнорируйте интернет-магазины — заказ

онлайн прекрасно экономит ваше время и деньги. При этом будьте практичны в выборе подарков. Помните: близких надо удивлять не ценой презента, а смыслом и теплом, которые в него вкладывают.

★ Найдите время, чтобы устроить генеральную уборку в квартире, и избавьтесь наконец-то от всякого хлама. Учтите: старые, бесполезные вещи притягивают к себе старые проблемы. И чем дольше они пылятся без дела, тем больше негатива накапливают.

★ Подведите итоги уходящего года. Составьте список неудачных моментов, случившихся за год. Структурируйте их в голове (это поможет не повторить ошибки в будущем), а затем просто порвите или сожгите лист — вместе с пеплом развеются и все негативные эмоции. А в новогоднюю ночь вспомните все то хорошее, что случилось с вами в последние 12 месяцев, загадайте заветное желание и поднимите бокал!

Экспресс-диета

Посидев на ней 3–5 дней, можно сбросить до 2 кг. Это примерное меню: можно заменять одни продукты другими, ограничив дневной рацион до 1200–1600 ккал.

- **Первый завтрак.** Овсянка или кусочек хлеба (отрубный или зерновой), очень тонко намазанный маслом, и нежирный творог (100–150 г), 1 ч. ложка повидла, чай без сахара.
- **Второй завтрак.** Маленькое яблоко.
- **Обед.** Легкий бульон (250 мл), салат из свежей капусты, 2 маленькие картофелины, отварная куриная грудка без кожи, груша или яблоко, минералка или зеленый чай.
- **Полдник.** Несладкие фрукты, стаканчик йогурта.
- **Ужин.** Постное мясо (говядина, курица, индейка) или нежирная рыба (треска, камбала, минтай), 2 помидора, огурец или гарнир из брокколи, отвар шиповника. Перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши.