

## Πέντε λάθη που κάνετε το Σαββατοκύριακο και βλάπτουν την υγεία σας!



«Κακές» Συνήθειες

Το Σαββατοκύριακο είναι για αρκετούς μια ευκαιρία για ξεκούραση ώστε να ξεκινήσουν την καινούρια εβδομάδα με περισσότερη ενέργεια. Παρόλα αυτά, υπάρχουν κάποιες συνήθειες τις οποίες όλοι - λίγο ή πολύ - έχουν υιοθετήσει και οι οποίες καταστρέφουν την σωματική αλλά και την ψυχική ευεξία. Μάθετε ποιες είναι πιο κάτω.

**Κατανάλωση χωρίς... μέτρο.** Το Σαββατοκύριακο θεωρείται από πολλούς ως ευκαιρία για οικογενειακά τραπέζια ή για εξόδους σε εστιατόρια όπου θα έχουν την ευκαιρία να φάνε και πιουν ό, τι επιθυμεί η ψυχή τους (πάντα με τη δικαιολογία «Σήμερα είναι Κυριακή»). Εάν αυτό γίνεται συχνά αφενός προσθέτετε έξτρα θερμίδες στο διαιτολόγιο σας και αφετέρου βλάπτετε την υγεία σας.

*Συμβουλή: Έρευνες έδειξαν πως για να αισθανθεί κάποιος χορτάτος χρειάζεται ελάχιστα ποσοστά ζάχαρης ή αλατιού. Για αυτό ένα τέχνασμα για να σταματήσετε να τρώτε είναι να μοιραστείτε ένα μικρό κομμάτι γλυκού μαζί με τον/τη σύντροφό σας.*

**Κοιμάστε περισσότερο.** Οι περισσότεροι βρίσκουν την ευκαιρία κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου να κοιμηθούν περισσότερες ώρες σκεφτόμενοι πως έτσι θα ξεκουραστούν περισσότερο. Παρόλα αυτά ειδικοί χαρακτηρίζουν αυτήν τη συνήθεια ως κακή μιας και κάνει περισσότερο ζημιά στον ανθρώπινο οργανισμό.

*Συμβουλή: Οργανώστε το πρόγραμμά σας με τέτοιο τρόπο ώστε να κοιμάστε το απαραίτητο οκτάωρο κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου και αποφύγετε τις υπερβολές όσον αφορά στις ώρες του ύπνου.*

**Αφήνετε όλες τις δουλειές που αφορούν στο σπίτι για το Σαββατοκύριακο.** Άπλυτα ρούχα, δουλειές του σπιτιού, γραφειακές εργασίες... Κοινώς, γεμίζετε το Σαββατοκύριακο με δουλειές που δεν μπορούν να αναβληθούν και δεν βρίσκεται χρόνο για ξεκούραση και ηρεμία.

*Συμβουλή: Προσπαθήστε να ολοκληρώνετε τις δουλειές που αφορούν στο σπίτι κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και εάν είναι εφικτό μην τις μεταφέρετε για το Σαββατοκύριακο. Τηρήστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για το πλύσιμο των ρούχων, για τον καθαρισμό του σπιτιού, για το σκούπισμα ή για το ξεσκόνισμα και αφήστε το Σάββατο ή την Κυριακή για ξεκούραση.*

**Περιορίζετε τα... «όριά» σας.** Κοινώς κάθε Σαββατοκύριακο επαναλαμβάνετε τις ίδιες συνήθειες και μένετε κλεισμένοι στο σπίτι ή κολλημένοι σε δραστηριότητες που δεν έχουν κάτι να προσφέρουν.

*Συμβουλή: Κάντε μικρές εξορμήσεις ή μονοήμερες εκδρομές. Βγείτε για περπάτημα στο κοντινότερο πάρκο, προγραμματίστε επισκέψεις σε φίλους, βρείτε δραστηριότητες που να γεμίζουν ποιοτικά τον χρόνο σας.*

**Άγχος την Κυριακή.** Μια μικρή μελαγχολία φαίνεται να πιάνει τους περισσότερους την Κυριακή κι είναι δύσκολο να την αποφύγετε όταν γνωρίζετε τι σας περιμένει Δευτέρα πρωί στη δουλειά. Ωστόσο, αυτό που μπορείτε να αποφύγετε είναι να χαλάσετε την Κυριακή σας περιμένοντας τις δυσκολίες που θα έρθουν μέσα στην εβδομάδα. Περισσότεροι από το ένα τέταρτο των εργαζομένων παγκοσμίως νιώθουν άσχημα την προηγούμενη μέρα πριν να ξαναπιάσουν δουλειά, σύμφωνα με μια έκθεση περί πνευματικής υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο.

*Συμβουλή: Όταν αρχίζετε να αισθάνεστε ότι σας κυριεύει αυτό το συναίσθημα της μελαγχολίας της Κυριακής, αρχίστε να κάνετε πράγματα και να περνάτε την ώρα σας με τους ανθρώπους που αγαπάτε.*

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)