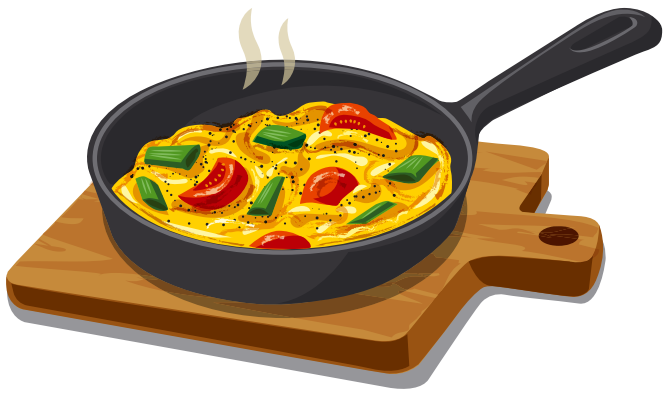
# TWOJA RECEPTA

# NA MNIEJ KORTYZOLU

**Praktykowanie wdzięczności**

**Świadomy oddech**

**Spędzanie czasu z bliskimi**



**Zdrowe śniadanie**

**Długie spacery**

**Uważności**

**Optymistyczne myślenie**

**Prowadzenie dziennika**

**Ciepła kąpiel**

# Praktykowanie wdzięczności

Regularne wyrażanie wdzięczności, np. poprzez zapisywanie jej w dzienniku, pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia, zmniejszając reakcje stresowe organizmu.

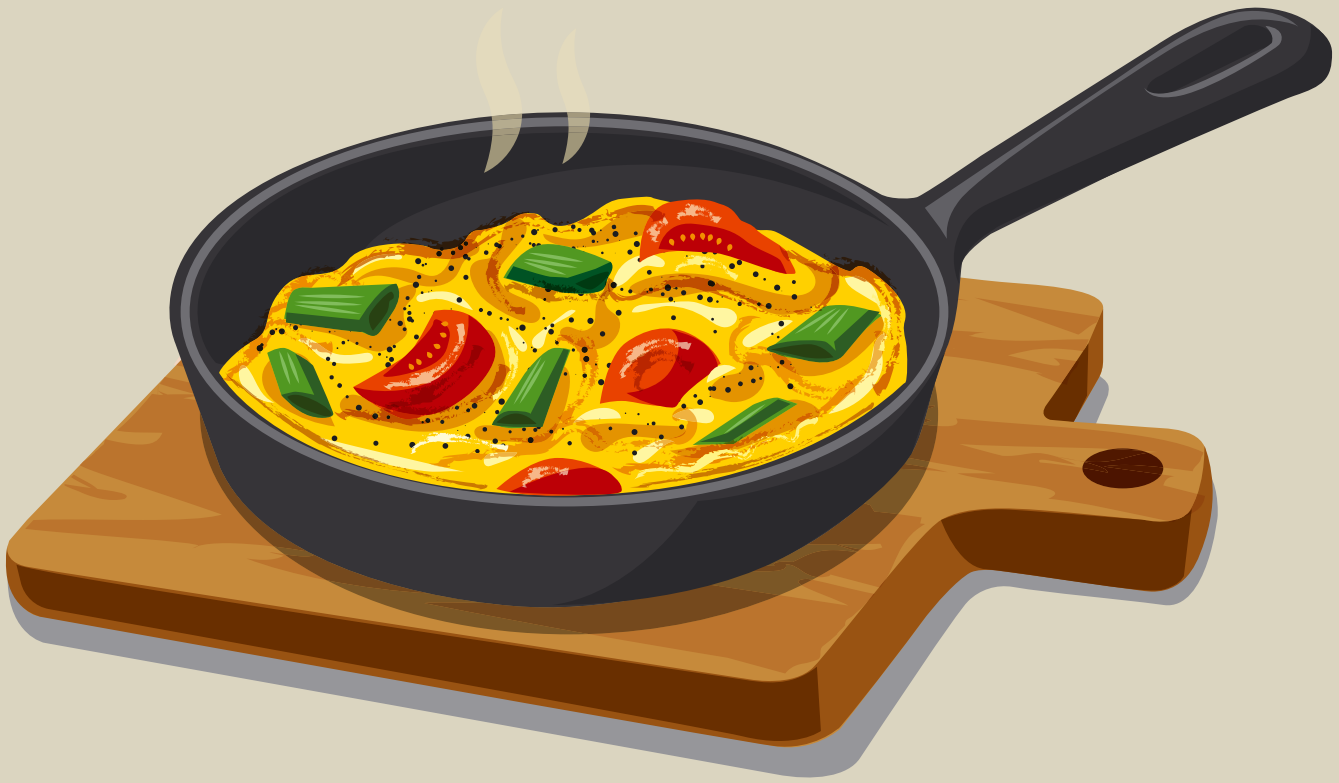
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12585811/

# Świadomy oddech

Powolne, głębokie oddychanie aktywuje układ przywspółczulny, który pomaga zrelaksować ciało i obniżyć poziom kortyzolu.

# Spędzanie czasu z bliskimi

Interakcje społeczne z rodziną i przyjaciółmi podnoszą poziom oksytocyny, co działa uspokajająco i przeciwdziała nadmiarowi kortyzolu.



# Zdrowe śniadanie

Pełnowartościowe śniadanie reguluje poziom cukru we krwi, stabilizując produkcję kortyzolu w ciągu dnia.

# Uważności

Ćwiczenia uważności i medytacja zmniejszają aktywację osi stresu (HPA), redukując poziom kortyzolu.

# Długie spacery

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu zmniejsza napięcie i poprawia nastrój, co pomaga obniżyć kortyzol.

# Optymistyczne myślenie

Optymistyczne myślenie i skupianie się na pozytywnych aspektach życia pomaga zmniejszyć chroniczne reakcje stresowe.

# Prowadzenie dziennika

Zapisanie myśli i emocji pozwala lepiej zarządzać stresem i uwolnić napięcie psychiczne.

# Ciepła kąpiel

Relaksująca kąpiel obniża napięcie mięśniowe i sprzyja wydzielaniu hormonów relaksu, co redukuje poziom kortyzolu.