Warszawa, 28 września 2021 r.

**Aktywuj swoje endorfiny zanim jesień przyjdzie na dobre!**

**Nie daj się nadchodzącej jesieni! Aktywuj swoje endorfiny zanim popołudnia staną się chłodne i szare. Ten najsilniej odczuwany przez nas hormon szczęścia pomaga nam radzić sobie z bólem, stresem oraz odczuwać przyjemność, ekscytację, a nawet euforię. Wystarczy wzbogacić swoją dietę o konkretne produkty, by poczuć różnicę! Mądry wybór właściwych produktów nie tylko poprawi nasz nastrój, ale również wzmocni zdrowie.**

**Węglowodany złożone na I śniadanie**

Zacznij dzień od zdrowego, wartościowego śniadania. Zadbaj o to, by było bogate   
w węglowodany złożone – w tym **pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, orzechy, pestki** – które podnoszą poziom cukru we krwi oraz zapewniają nam energię do działania i dobry nastrój na minimum kilka godzin.

**Naturalne antydepresanty na II śniadanie**

Jeśli dopada Cię głód w trakcie dnia, sięgaj po te produkty, które zawierają substancje pobudzające nasz organizm do produkcji hormonów szczęścia:

* endorfin (łagodzą ból, wywołują radość i euforię),
* serotoniny (reguluje nasz nastrój, wpływa na prawidłowy sen, apetyt, popęd seksualny, trawienie oraz zdolność uczenia się i funkcje kognitywne jak np. pamięć),
* dopaminy (odpowiada za motywację i satysfakcję, ma wpływ na skupienie, uwagę oraz koncentrację),
* oksytocyny (hormonu miłości)

oraz magnez, selen, kwasy tłuszczowe omega 3, witaminę B.

Do produktów, które zwiększają nasz poziom szczęścia należą m.in.:

1. Surowe, najlepiej lokalne **warzywa i owoce,** bogate w błonnik pokarmowy, odpowiedzialne za produkcję serotoniny.
2. **Banany** – naturalne źródło potasu oraz witamin z grupy B wspomagających prawidłową pracę układu nerwowego.
3. **Zielone warzywa liściaste, nasiona roślin strączkowych, orzechy** – dzięki zawartemu w nich kwasowi foliowemu utrzymujemy odpowiedni poziom serotoniny we krwi, mają także dużo obniżającej stres witaminy B6.
4. **Oleje, tłuste ryby morskie** zawierające kwasy omega 3, wykorzystywane do produkcji dopaminy i serotoniny.
5. **Kiszonki, kefiry, maślanki** czyli naturalne probiotyki – zapewniające odporność, wspierające budowanie dobrej flory bakteryjnej w jelitach, co sprzyja wytwarzaniu serotoniny.
6. **Produkty zbożowe** bogate w witaminę B6, odpowiedzialną za nasz układ nerwowy, spokój i dobry sen.
7. **Czekolada gorzka** – źródło magnezu, w sposób znaczący wpływa również na syntezę serotoniny, endorfin i dopaminy.
8. **Pikantne przyprawy** – ostry smak drażni zakończenia nerwowe, a nasz mózg reaguje obroną produkując naturalne środki przeciwbólowe, czyli endorfiny. Im wyższy poziom ostrości tym więcej endorfin.

**Comfort food na obiad!**

Sięgaj po źródło wewnętrznego spokoju i ciepła płynące z dań kojarzących Ci się   
z dzieciństwem, czasem beztroski, smakami potraw naszych mam i babć. Ponieważ idea comfort food opiera się na czysto subiektywnych odczuciach, indywidualnym pochodzeniu, etc., dla każdego z nas comfort food może przybierać inną postać – czy to zupy pomidorowej, pierogów czy np. pizzy. Zasadnicze są tu pozytywne konotacje, uczucia, jakie rodzą się w nas podczas spożywania tych właśnie posiłków.

*„Z naszych danych sprzedażowych wynika, że Polacy kupują w ostatnim czasie coraz więcej żywności, która poprawia poziom endorfin. Dominuje czekolada i produkty czekoladowe. Wśród popularnych wyrobów są także płatki owsiane oraz batony pełnoziarniste z bakaliami i orzechami. Z kolei na Litwie, wśród klientów Barbory, najpopularniejszymi produktami spożywczymi są obecnie banany i świeże warzywa. Oprócz diety niezwykle ważną rolę dla naszego nastroju odgrywa aktywność fizyczna   
i przebywanie na świeżym powietrzu. W natłoku codziennych obowiązków ciężko nam znaleźć wolną chwilę na regularny sport czy choćby spacery, jednak już drobne zmiany w codziennym planie dnia – jak choćby zrobienie zakupów przez internet – pozwalają zaoszczędzić czas, który warto wykorzystać właśnie na ruch podnoszący nasz poziom endorfin* – **mówi Jurgita Gižaitė-Tulabienė, kierownik ds. komunikacji w sklepie internetowym Barbora.**

**Aktywność fizyczna o każdej porze dnia**

Jak, oprócz jedzenia, na co dzień podnieść poziom endorfin we krwi?

1. **Zacznij ćwiczyć**. Podczas intensywnej aktywności fizycznej nasz organizm uwalnia duże ilości endorfin, które uśmierzają ból ciała i powodują zawrót głowy. To uczucie często motywuje do rozpoczęcia intensywnego uprawiania sportu. Skłania nas również do pójścia na siłownię po ciężkim dniu pracy, bo podświadomie pragniemy, by zastrzyk endorfin przesłonił nam ból   
   i zmęczenie. Po takim wysiłku jesteśmy jakby w euforii, dumni z siebie, że udało nam się zmobilizować.
2. **Tańcz!** Pod wpływem tańca nasz mózg wytwarza endorfiny. Taniec zwiększa także naszą motywację do działania i podejmowania nowych wyzwań oraz pobudza kreatywność.
3. **Śmiej się**. Uśmiech lub zaśmianie się z czegoś zabawnego może pomóc poprawić zły nastrój i złagodzić uczucie niepokoju i stresu. Dlatego idź na komedię ze znajomymi i ciesz się impulsem endorfin!
4. **Zapisz się na masaż.** Terapia masażem pomaga łagodzić stres, przewlekły ból czy zmęczenie. Uwalnia endorfiny oraz zwiększa poziom oksytocyny, dopaminy i serotoniny we krwi.
5. **Doceniaj dobre momenty i nawet najmniejsze sukcesy każdego dnia.** Szukaj pozytywów w swoim codziennym życiu i staraj się nimi cieszyć. Wzmacniaj swoje dobre doświadczenia i spraw, by były dla Ciebie motywacją w budowaniu pozytywnego obrazu siebie i własnego życia.

Więcej informacji: [www.barbora.pl](http://www.barbora.pl), [www.facebook.com/BarboraPolska/](http://www.facebook.com/BarboraPolska/).