Чек-лист: Как вернуть себе энергию в декрете

Сегодня хочу поделиться с вами несколькими советами о том, как выкроить время для себя и не испытывать при этом чувство вины. Ведь важно помнить, что забота о себе – это не только полезно, но и необходимо!

1. Заботьтесь о своем сне:

- [ ] **1.1** Убедитесь, что вы спите достаточно.
  Сон должен составлять не менее 8 часов

- [ ] **1.2** Попробуйте ложиться спать раньше или дремать, когда ваш малыш спит.

  Дневной сон с малышом поможет отдохнуть и подзарядиться.

2. Регулярно двигайтесь :

- [ ] **2.1** Не забывайте о физической активности!
  Пешая прогулка на свежем воздухе будет полезна не только для вас, но и для вашего здоровья

- [ ] **2.2** Прогулки на свежем воздухе или легкие упражнения помогут улучшить ваше самочувствие.
  Но главное - не переборщить

3. Питайтесь правильно:

- [ ] **3.1** Старайтесь есть больше свежих овощей, фруктов и полноценные

белки.

Избегайте вредных продуктов

- ☐ **3.2** Питательное питание поднимает уровень энергии.

  Вы не так быстро будете уставать и испытывать недостаток сил

4. Выделяйте время для себя:

- ☐ **4.1** Комплексные процедуры для себя: ванна, чтение книги, хобби или просто тихий час могут творить чудеса.

  Выбирайте то, что вам больше подходит

5. Пейте больше воды:

- ☐ **5.1** Обезвоживание может вызывать усталость.

  Как результат - резко снижает вашу работоспособность

- ☐ **5.2** Убедитесь, что вы пьете достаточное количество жидкости в течение дня.

  Это поможет вам чувствовать себя энергичнее

6. Практикуйте осознанность:

- ☐ **6.1** Йога, медитация или простое дыхательное упражнение.

  Помогут вам расслабиться и зарядиться энергией.

7. Общайтесь с другими мамами:

- ☐ **7.1** Поделитесь опытом, получайте поддержку и вдохновение от других женщин, которые находятся в аналогичной ситуации.

  Это придаст вам сил и уверенности.

8. Составьте расписание:

- [ ] **8.1** Планируйте свой день заранее, чтобы включить время для себя и таких задач как отдых и развлечения.
  Так вы будете меньше испытывать стресс от того, что не успеваете все сделать.

9. Снижайте уровень стресса:

- [ ] **9.1** Найдите техники, которые помогают вам расслабиться.
  Это могут быть дыхательные практики или легкие физические нагрузки.

10. Не стесняйтесь просить о помощи:

- [ ] **10.1** Делегируйте задачи партнёру или членам семьи.
  Поддержка позволяет вам лучше заботиться о себе.

Этот чек-лист поможет вам вернуть энергию и сделать ваше время в декрете более насыщенным и радостным!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?