



Les 5 coses que més ens estressen i que hauríem d'intentar evitar

[inicicentrareport]De vegades, l'autoexigència i la pressió social, fan que adoptem hàbits poc saludables que augmenten el nostre estrès. **Diversos experts en aquest àmbit han fet reculls dels costums que hauríem d'evitar si volem estar relaxats i no deixar que els nervis ens dominin:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Esmorzar malament

De vegades esmorzem amb presses o mengem massa sovint aliments poc saludables com croissants, galetes, cereals amb un elevat percentatge de sucre... No començar com cal el dia pot afectar la nostra productivitat i energia. Així doncs, intenteu esmorzar amb calma i opteu per aliments que us aportin fibra i proteïna com civada, pa, fruita, fruits secs i iogurts.

Pensar constantment en allò que hem de fer

Feina, exàmens, compromisos... És difícil no pensar en el futur i concentrar-nos en allò que estem fent. Malgrat tot, aquest hàbit és contraproduent: ens fa ser menys eficients i anar més lents. És per això que els experts recomanen fer-nos una llista amb el nostre planning diari o setmanal i/o utilitzar apps especialitzades en aquest àmbit. En tenir apuntades les tasques, augmenta la nostra sensació de control i això fa disminuir el nostre estrès.

Passar massa hores mirant el mòbil i les xarxes socials

Hi ha diversos estudis que han demostrat que passar massa estona -més de dues hores al dia- a les xarxes socials ens provoca estrès i pot afectar negativament la nostra autoestima. Per tal de limitar l'ús que fem del mòbil i de les apps, el primer que hem de fer és prendre consciència i posar-nos límits. També és aconsellable carregar el mòbil fora de l'habitació on estiguem i desactivar les notificacions per tal d'evitar distraccions.

No descansar correctament

Per tal de llevar-nos amb energia és important haver dormit entre 7 i 8 hores, que són les recomanades pels experts. Si us costa agafar el son, us deixem amb un article on trobareu diversos consells per descansar bé.

No fer exercici físic

Sovint oblidem que cuidar del nostre cos és tan important com cuidar de la nostra ment. Practicar alguna activitat física cada dia no només augmenta la nostra sensació de benestar, sinó que disminueix els nostres nivells d'estrès i ens ajuda a relaxar-nos.

[ficientrareport]

