

5 cose da fare quando si torna dalle vacanze

Pubblicato: Martedì 4 Settembre 2018



È proprio vero: le vacanze sembrano non arrivare mai e tutto l'anno facciamo il **conto dei mesi** e delle settimane che mancano alla partenza. Ma poi, ecco che in un istante siamo già di ritorno!

Con questa semplice guida su cosa fare appena tornati da un viaggio, potrete **godervi il ritorno** senza il minimo stress. Cominciamo!

Il ritorno dalle vacanze: cosa fare

Durante le vacanze di certo non ci si trattiene: cene fuori, pranzi fuori orario, niente allenamento e qualche gelato di troppo. Il ritorno dalle vacanze è anche stressante per via delle valigie da disfare, il ritorno al lavoro e la stanchezza post-vacanze.

Vediamo insieme qualche tips che può essere utile per rendere tutto meno traumatico.

Riprendere la routine con più flessibilità

Dal ritorno delle vacanze la parola d'ordine è "flessibilità", lasciate che la vostra mente resti in vacanza per qualche giorno in questo modo riuscirete ad affrontare i piccoli imprevisti senza troppi problemi e con un atteggiamento positivo!

Abbandonate il controllo eccessivo della giornata, lasciate che tutto proceda per il suo verso, in questo

modo riuscirete ad evitare lo stacco netto che vi divide dalle vacanze e la ripresa al lavoro o allo studio sarà sicuramente **meno traumatica**.

I cibi giusti per affrontare la giornata

L'alimentazione è un aspetto molto importante, soprattutto la prima colazione! Quest'ultima garantisce un inizio giornata positivo, sereno e vi consentirà di avere le forze giuste per far fronte a tutto!

Il consiglio è scegliere dei cibi che sono ricchi di Vitamina B12 e acido folico, l'ideale è iniziare con yogurt e zuccheri.

Preferite per pranzo e cena carne bianca, verdure a foglia verde, salmone, e pasta, pane e riso già che sono ricchi di zuccheri che saranno utili per la ripresa. Non dimenticate di mangiare frutta e di preferire la banana che contiene dopamina, ideale per il buon umore!

Ritorna in forma

Ebbene sì, l'estate è anche quel periodo dell'anno in cui ci attende all'orizzonte l'agoniata **prova costume, ma il ritorno è forse il più traumatico!** Quante volte, ci capita di tornare dalle vacanze, guardarci allo specchio e pensare che dobbiamo eliminare quei chili di troppo che abbiamo accumulato durante le ferie?

Beh, se lo scorso anno **l'abbonamento per la palestra** l'avete dimenticato nel cassetto, non temete, esistono tantissime **diete per dimagrire velocemente** e per rimettersi in forma per il ritorno dalle vacanze: dalla dieta del minestrone a quella mediterranea, scegliete quella che vi ispira di più e stupite tutti con un **fisico da urlo**.

Un consiglio: prima di iniziare una qualsiasi dieta **consultate** il vostro medico.

Non dimenticare nulla

Non consentite che il lavoro o lo studio vi converta in zombie, non dimenticate subito le vacanze appena trascorso e di tanto in tanto, perché no? Guardate qualche foto che vi consentirà di rivivere qualche bel episodio delle vostre ferie!

Sfruttate i fine settimana per una gita al mare o in montagna, ma soprattutto non dimenticatevi subito dei vostri amici e uscite per affrontare in modo più soft il rientro dalle ferie estive!

Ritrovate la giusta energia

E' importantissimo non perdere quello che è il contatto con il proprio corpo, in questo modo la vostra mente sarà più rilassata e riuscirete a trovare le energie adatte per tornare alla carica.

Un'ottima soluzione per ritrovare la giusta energia è la meditazione, dedicate qualche minuto al giorno per chiudere gli occhi, rilassarvi e ascoltare il silenzio: la forza fluirà in voi e l'energia tornerà a invadere il vostro corpo e la mente.

Riprendete quindi la vostra routine con la giusta energia e perché no? Pensate già alle prossime vacanze!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

