**Правила сохранения хорошего самочувствия**

*Правило первое: Движение*

Доказано что при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины – гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, посещайте занятия танцами.

*Правило второе: Правильное питание*

Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.

*Правило третье: Радующие душу мелочи*

У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.

*Правило четвертое: Встреча с друзьями*

Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь интереснее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам радость.

*Правило пятое: Желайте и предвкушайте*

Замечено что в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, встреча с друзьями или просмотр любимого фильма.

*Правило шестое: Сделайте то, чего не делали никогда*

Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите брелок или бусы. Научитесь танцевать. Займитесь фотографией или вольной борьбой. Главное – не хандрите, а действуйте.

*Способы, к которым категорически нельзя прибегать для борьбы с плохим настроением – это алкоголь, курение, обильная еда (в особенности мучное, сладкое, жирное). Такие методы борьбы вызывают привыкание, впоследствии придется бороться и с этим.*