



Helló Ősz

Most, hogy visszavonhatatlanul októberre váltott a naptár, a leginkább nyárpártiaknak is bele kell törődniük: az ősz bizony itt van újra, de kár keseregni, hiszen ez az évszak is rengeteg jó – és egészséges – dolgot tartogat! Őszi bakancslista következik – persze tetszés és igény szerint bővíthető verzió.

Egyél krémlevest! Míg nyáron – egy-egy hideg változat kivételével – nem igazán jön szóba, mostantól egészen tavaszig remek választás egy jó kis krémleves. Feltölt vitaminokkal, és átmelegít – kell ennél több?

Elő a teákkal! A krémleves után a második legjobb dolog, ami egy hideg őszi napon történhet veled, az egy kellemes, forró tea. Igazi kis szertartás kerekedhet belőle, ami így már testnek-léleknek is jót tesz. Szigorúan cukormentesen, ugye?!

Ki a szabadba! Amíg még teheted, és a zord idő be nem kényszerít végleg a szobába. Érdeemes kihasználni a napsütéses őszi napokat, és amennyire lehet, bespárizni D-vitaminnal – amiben mi magyarok köztudottan úgy összetársadalmi szinten csehül állunk sajnos. A szabadtéri edzések is játszanak, csak a megfelelő funkcionális öltözékre figyelj, na meg a rövidebb nappalokra (a hirtelen jövő alkonyat bizonyos mozgásformáknál balesetveszélyes lehet, ha nem vigyázol).

Idényárukat a kosárba! Bár a nyár szinte verhetetlen bőséget kínál a gyümölcsök terén, de azért az ősznek sem kell szégyenkezni: cirtus félek, savanyúságok, gesztenye, sütőtök, birsalma, káposztafélek, szilva, körte, őszi almák sokasága hívogat a piacon és a boltok polcain. Ráadásul ilyenkor az ún. lassan termő terményekből válogathatunk, melyek sokkal több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak.

Kuckózz be! Ha végképp barátságtalan a világ odakint, azt se bánd; ilyenkor jön el a befelé fordulás időszaka. Olvass, hallgass zenét, rendezgesd a lakásodat – lényeg, hogy feltöltődj, kikapcsolj olyan tevékenységekkel, melyek a nyári pörgésben talán háttérbe szorultak.

Forrás: <http://sportazelet.com/hello-osz/>