

FES DE L'OPTIMISME UNA FORMA DE VIDA

L'ACTITUD POSITIVA, UNA BONA AJUDA



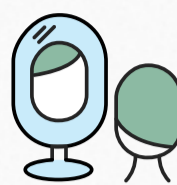
1.



Pensa en positiu

És clau i t'ajudarà a valorar els petits moments.

2.



Tu ets tu

No caiguis en la comparació, estima't i valora les teves qualitats.

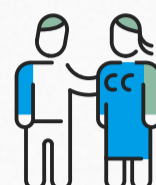
3.



Estableix amb il·lusió objectius assequibles

D'acord amb les teves possibilitats, com fer exercici, o començar algun hobby.

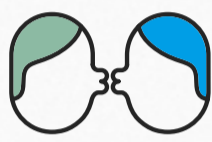
4.



Abraça a la teva família i amics

Quan abracem s'eleva la serotonina i recuperem a poc a poc el nostre bon estat d'ànim.

5.



Besar-se molt

Els petons milloren el nostre ànim i funcionen com antidepressius naturals. Al mateix temps, dilaten els vasos sanguinis, pel que redueixen el dolor.

6.



Somriu, encara que no tinguis ganes

Quan riem el cervell segrega endorfines que alleugen el dolor i redueixen la depressió.

7.



Gaudeix de les activitats a l'aire lliure

Redueixen la pressió sanguínia, baixen els nivells de glucosa a la sang i disminueix l'estrès.

8.



Balla i sente't feliç

Ajuda a prevenir la depressió, millora l'autoestima i la confiança i elimina l'estrès.

9.



Al so de la música

La música fa que el cos alliberi endorfines, per la qual cosa redueix el dolor crònic, la pressió arterial, la migranya i l'estrès.

10.



Viu l'aquí i l'ara

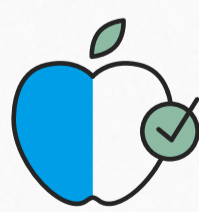
Intenta no preocupar-te massa pel passat i el futur.

Sabies que...



- ✓ És 10 vegades més freqüent en dones que en homes i afecta a persones d'entre 20 i 40 anys.
- ✓ L'edat, els factors genètics i ambientals, principals responsables de la seva aparició.
- ✓ El seu diagnòstic és difícil perquè no hi ha una prova clínica. La seva detecció es basa en uns criteris establerts per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).
- ✓ Una alimentació equilibrada, la pràctica moderada d'exercici i la corresponent medicació, el tractament més eficaç.
- ✓ La síndrome de fatiga crònica no és el mateix que la fibromiàlgia, la seva simptomatologia és diferent.

Reforça la teva actitud



Menja bé.

Segueix una alimentació el menys processada possible i personalitzada per aconseguir un control adequat del pes.



Somni de qualitat.

Dorm a la mateixa hora, limita les migdiades diürnes, evita la cafeïna i altres estimulants i practica tècniques de relaxació.



Mou-te.

Camina o neda en períodes curts i sense sobre esforç per millorar els símptomes de la malaltia.

