Stres i kako ga pobjediti

Hrvoje Veber,struč.spec.oec -Pčelarstvo Veber **(**[**https://pcelarstvo-veber.hr/**](https://pcelarstvo-veber.hr/)**)**

**Želite li živjeti zdravo? Mogu li promjeniti navike?**

Današnji tempo i svakodnevni ritam ne ostavljaju nam vremena da vodimo računa o zdravlju, redovitoj i zdravoj prehrani, boravku u prirodi ili svakodnevnoj aktivnosti i kretanju.

Stres koji je "bolest broj 1" modernog doba uzročnik je mnogih bolesti i poremečaja u organizmu-od kardiovaskularnih bolesti do pada otpornosti organizma i poremečaja u prehrani. Stres je izvor mnogih frustracija i emocionalnih napetosti koje mogu voditi u bolest i potrebno ih je izbjeći pod svaku cijenu.Prema nekim istraživanjima čak je 70% svih bolesti uzrokovano stresom.

**Kako mogu popraviti stvari?**

* **Svaki dan sa pčeljinjim proizvodima**

Blagodati pčelinjih proizvoda na zdravlje čovjeka su nebrojene. Med**(https://pcelarstvo-veber.hr/kategorija-proizvoda/med/),** matična mliječ, propolis i pelud su prirodna super hrana koja nam je nadomak ruke i koja na naš organizam djeluje blagotvorno i revitalizirajuće. Bilo da se radi o medu za svakodnevnu upotrebu ili matičnoj mliječi**(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/svjeza-maticna-mlijec/),** propolisu ili cvjetnom prahu kao funkcionalnim proizvodima za podizanje imuniteta organizma i rješavanje mnogih tegoba i problema pčelinji proizvodi će uspostaviti balans u organizmu i time pomoći kod mnogih problema i tegoba pa tako i kod stresa. Svi pčelinji proizvodi**(https://pcelarstvo-veber.hr/)** su vrijedni prirodni eliksiri zdravlja i visokokvalitetne namirnice za čovjekov organizam. Benefiti i pozitivni učinci pčelinjih proizvoda su zapanjujući i potrebno ih je iz puno razloga svakodnevno koristiti.Uz već dobro znane prednosti meda preporučava se i:

 Matična mliječ **(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/revital-komplex-140g/)** je čudotvorna hrana koja potiće razvoj, vraća snagu, regenerira organizam, osviježava pamćenje i regulira metabolizam

 Propolis **(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/propolis/)** je prirodni antibiotk koji pored nabrojanih tegoba snažno podiže imunitet organizma Pelud i popravalja opće stanje i otpornost.

Pelud–cvjetni prah **(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/pelud-cvjetni-prah/)** je najbolji izvor proteina, važnih vitamina i minerala. Pelud je najsavršenija hrana koja se  može pronaći u prirodi.

* **Nabavite bicikl**

Sunčano proljetno vrijeme koje je pred nama najbolje je za rekreaciju u prirodi.Vožnja biciklom u prirodi jako je bitna za opuštanje i punjenje pozitivnom energijom za ostatak dana, a pritom i stjecanje tjelesne kondicije, mršavljenje i jačanje mišića.

Osim mršavljenja i jačanja mišića, vožnja bicikla idealna je za prevenciju od srčanih oboljenja. Uz redovito bicikliranje vratit ćete energiju i rješiti se stresa jer je dokazano da vožnja biciklom povećava nivo energije u tijelu za 20 posto. Razlog je poticanje mozga na izlučivanje dopamina, hormona koji je zaslužan za dobro raspoloženje.

* **Smanjite unos šečera u organizam**

Ako smanjimo unos šečera u organizam rezultate čemo vidjeti već za nekoliko dana. Nisu sve kalorije iste, one iz šećera su loše za naš organizam i pored pogoršanja zdravlja loše utjeću na raspoloženje.

* **Usvojite zdrave navike i mislite pozitivno**

Odmor, relaksacija, pozitivan stav i humor pomoći će u borbi protiv stresa. S vremena na vrijeme potrebno je dati si oduška i odmoriti se. Naučite kako upravljati stresom, kao i kako ga izbjeći. Ples, meditacija ili joga samo su neke od aktivnosti koje vam mogu pomoći na zdrav način upravljate stresom koji se pojavljuje u vašem životu.

* **Hranite se zdravo**

Pored već spomenutih pčelinjih proizvoda potražite i ostale prirodne proizvode kojima možete pomoći svojemu zdravlju. Neke od njih stavili smo u doljnju listu.

1.Matični sok i ostali proizvodi od Aronije **(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/med-s-aronijom-i-propolisom-250-g/)**

2.Povrće, a naročito Češnjak, Brokula, Mrkva,Đumbir**(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/dumbir-med-limun/)**

3.Med i matična mliječ **(https://pcelarstvo-veber.hr/)**

4.Svo voće – Limun, Kupine, Jabuke

5.Kupinovo vino

6.Kiseli kupus

7.Cimet**(https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/cimetni-med-s-propolisom/),** Orah

Webshop Pčelarstvo Veber [www.pcelarstvo-veber.hr](http://www.pcelarstvo-veber.hr)

Prirodni proizvodi za zdrav i dug život

Revital komplex-Matična mliječ Imunomed Cimetni med sa propolisom

**https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/revital-komplex-250g/**

**https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/imunomed-750g/**

**https://pcelarstvo-veber.hr/proizvod/cimetni-med-s-propolisom/)**