

## Dlaczego wiosną czujemy się lepiej? I jak dobrze wykorzystać tę energię?



Wraz z nadejściem wiosny wiele osób zauważa poprawę nastroju, więcej energii i większą chęć do działania. To nie przypadek – nasz organizm bardzo silnie reaguje na zmiany w przyrodzie.

☀ Więcej światła słonecznego sprawia, że organizm produkuje więcej hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Dni są dłuższe, a naturalne światło pomaga regulować rytm snu i czuwania.

Kontakt z naturą ma duże znaczenie dla naszego samopoczucia. Pojawiająca się zieleń, kwiaty i cieplejsze powietrze sprzyjają spacerom oraz aktywności na świeżym powietrzu. Ruch i przebywanie wśród przyrody pomagają obniżyć napięcie, zmniejszyć stres i poprawić nastrój.

Wiosną pojawia się także więcej światła słonecznego, dzięki czemu nasz organizm zaczyna produkować większe ilości witaminy D<sub>3</sub> w skórze. Zimą jej poziom często jest niższy, ponieważ rzadziej przebywamy na słońcu, a dni są krótsze. Kiedy wiosną częściej wychodzimy na zewnątrz, ilość tej witaminy w organizmie stopniowo się zwiększa. Witamina D<sub>3</sub> wspiera pracę układu nerwowego i może wpływać na regulację nastroju, dlatego więcej światła słonecznego oraz czas spędzony na świeżym powietrzu sprzyjają lepszemu samopoczuciu i większej energii do działania.

Wiosna często przynosi również poczucie nowego początku. Ta pora roku symbolicznie kojarzy się z odnową, zmianą i świeżą energią. Może to być dobry moment, aby zatrzymać się na chwilę, przyjrzeć się swoim potrzebom i wprowadzić drobne, pozytywne zmiany w codzienności.

### Jak wykorzystać wiosenną energię?

- Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu – nawet krótki spacer potrafi poprawić nastrój.
- Wprowadź małe zmiany w swojej codziennej rutynie – spróbuj nowej aktywności lub hobby.
- Zadbaj o ruch – wiosna sprzyja spacerom, jeździe na rowerze czy aktywności na dworze.
- Zrób „wiosenne porządki” nie tylko w domu, ale też w swoich nawykach.
- Zwróć uwagę na to, co daje Ci radość i staraj się częściej znajdować na to czas.

Wiosna przypomina nam, że zmiana i rozwój są naturalną częścią życia. Warto wykorzystać tę porę roku, aby zadbać o siebie – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.