COVID-19 不憂鬱

美國藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA) 指出:2020年2~3月,COVID-19造成的情緒困擾

求救量,相較於2019年3月增加了891%。

如果你也感到不安和憂鬱,可以先試著這麼做:

- □地中海飲食
- □減少精緻糖類
- □ 避免速食及垃圾食物
- □拒絕煙、酒
- □適當補充益生菌平衡陽道菌種

(。 。) 哈哈哈

健康 飲食 遊當 運動 壓力 管理

睡眠

培養嗜好、良好友 誼關係、擔任志工、 尋求諮詢,放鬆技 巧,如瑜伽、冥想 深呼吸和按摩。 每週150分鐘 中度運動

含:有氧運動 肌力訓練 ・ 伸展運動

美國國家睡眠基 金會,建議成年 人睡眠:

7~9 小時/每晚

資料來源:

Frontiers in Nutrition | www.frontiersin.org 3 August 2021 Volume 8 | Article 672390