

## Jalani Hidup Sehat Tanpa Stres



Kesibukan memang tiada hentinya, bahkan dari waktu ke waktu kesibukan kian bertambah. Jika tadinya bisa diselesaikan hanya dengan waktu satu jam, kini Anda perlu mengatur waktu lebih baik atau meluangkan waktu ekstra agar pekerjaan tersebut bisa selesai pada waktunya. Imbas dari kesibukan ini biasanya memunculkan rasa jenuh hingga menjadi stres. Bila sudah begitu, Anda perlu segera menyelesaikannya agar gaya hidup sehat dapat Anda jalani seperti biasanya.

Kathianne Sellers Williams, MEd, RD, LD, seorang Nutrisiionis sekaligus pelatih kebugaran di Atlanta Amerika Serikat memaparkan cara menjalani hidup sehat bebas stres. Ulasan lengkapnya bisa disimak di bawah ini.

### **Rutin Perawatan**

Menurut Kathianne Williams, perawatan tidak hanya akan membuat kulit menjadi sehat dan cantik. Lebih dari itu, perawatan seperti spa yang disertai lulur dan *massage*, juga akan membuat tubuh kembali bugar dan otak menjadi segar. Rutin melakukan perawatan akan membantu mengurangi stres yang sering terjadi akibat pekerjaan serta membuat gaya hidup Anda semakin sehat.

### **Menghirup udara segar**

Stres terjadi akibat kadar hormon kortisol dalam otak meningkat. Untuk menyelesaikannya, cobalah untuk menghirup udara segar yang kaya oksigen bebas di luar ruangan. Oksigen yang terhirup akan berikatan dengan sel darah dan akan disalurkan ke otak, sehingga Anda dapat berpikir dengan baik dan tenang. Di samping itu,

menenangkan diri menghirup udara segar juga dapat memicu terbentuknya endorfin, yaitu hormon yang dapat menciptakan kebahagiaan.

### **Meditasi**

Selain perawatan, ada cara lain yang bisa Anda lakukan untuk membuat tubuh sehat bebas stres. Anda dapat melakukan meditasi seperti yoga. Latihan ini dapat membuat pikiran lebih tenang dan perasaan lebih bahagia. Bukan hanya itu saja, meditasi juga akan membuat tubuh lebih bugar dengan serangkaian latihan yang digunakan. Bahkan, tak sedikit orang yang melakukan meditasi dapat memiliki tubuh yang sehat dan segar setiap saat. Lakukan meditasi ini minimal seminggu sekali untuk mendapatkan manfaatnya.

### **Berpikir positif**

Orang yang senantiasa berpikir positif lebih mudah untuk hidup sehat, bahagia dan jauh dari stres. Bukalah lebar-lebar pikiran Anda, jangan hanya melihat dari satu sisi. Yang paling penting, Anda perlu mengingat bahwa segala kejadian pasti memiliki nilai pembelajaran yang bisa dipetik untuk perbaikan di masa depan.

Biar lebih sehat, aturlah pola makan dan konsumsi makanan yang bergizi. Jangan lupa untuk istirahat dengan cukup agar pikiran bisa kembali segar setiap hari serta tidak mudah stres kala beraktivitas. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jalani-hidup-sehat-tanpa-stres.html>