



**Mindenki kicsit másképp éli meg a decembert, van, akit teljesen átjár a karácsonyi hangulat, és alig várja az ünnepeket, míg másokat teljes stresszben tart már csak a gondolata is annak, hogy mennyire sok elintéznivaló szakad rá az év utolsó hónapjában.**

Ajándékok vásárlása, menütervezés, takarítás, főzés, családlátogatás... van bőven tennivaló a listán.

Hogyan birkózhatsz meg tengernyi teendővel mindössze napok alatt?

Ehhez hoztunk ma neked egy 5 pontból álló listát, amit érdemes bevetned az év végi hajrában.

### 1. Készíts listát!

Talán kissé furának hangzik, hogy az 5 pontos akcióterv élén a lista készítése áll, de gondold csak bele. Néha az érzés, hogy vajon mit felejtettél el, sokkal nyomasztóbb, mint maguk a feladatok.

Éppen ezért az első és legfontosabb, hogy lásd magad előtt, mi mindent kell vagy szeretnél megtenni ezekben a napokban. Bármilyen feladat jut eszedbe, vezesd fel a listára, legyen az egy füzetben vagy a telefonodban.

### 2. Osszátok fel a feladatokat!

Ha kész a listád, máris könnyebb a dolgod, hiszen át tudod nézni, melyek azok a feladatok,

amiket nem feltétlenül kell neked megcsinálnod. Akár ajándékvásárlás, akár takarítás, vond be a családot, hiszen nem kell egyedül neked cipelned a hátadon mindent!

### 3. Nem kell tökéletesnek lennie a lakásnak!

Ha már szóba került a takarítás, tényleg életbevágó, hogy pont most pucold meg az összes ablakot, mosd ki az összes függönyt és portalanítsd az összes szőnyeget?

Nyilván érthető, ha szépen díszített, tiszta környezetben várnád az ünnepeket, de még ha vendégek is érkeznek hozzátok az ünnepek alatt, garantáltan nem a könyvespolc tetején lévő porréteget fogják ellenőrizni! Találd meg az arany középutat: ami fontos számodra, azt tedd meg, de azon ne stresszelj, ha esetleg nem lesz fényesen csillogó a lakás minden szeglete.

### 4. Ha már tökéletesség...

Valahogy az ünnepi időszakban erős késztetést érzünk rá, hogy minden tökéletes legyen. Tökéletesen feldíszített lakás, tökéletes formájú mézeskalács, tökéletes menü, tökéletes ajándékok.

Közben pedig elfelejtjük élvezni az egészet. Éppen ezért idén inkább arra figyelj, neked mi a fontos, te hogyan éreznéd jól magad.

### 5. Fizikailag is készülj fel!

Sajnos hiába tervezel meg fejben egy élménydús, nyugodt, békés karácsonyi időszakot, ha közben ledönt a lábadról a betegség. Nemcsak fejben kell rendet tenned, de az immunrendszeredet is támogatnod kell, hogy helyt álljon a karácsonyi forgatagban.

Köztudott, hogy a C-vitamin hozzájárulhat az immunrendszer megfelelő működéséhez, ráadásul, ha liposzómás C-vitamint választasz, még biztosabb lehetsz abban, hogy a bevitt hatóanyag ténylegesen hasznosul is.

Ha nem szereted a kapszulákat, akkor is van már megoldás, hiszen az Altrient® C liposzómás C-vitamin gél állagú, folyadékban elfogyasztható, és nemcsak téged, de az egész családot energikusabbá teheti az ünnepekre.

Az [Egeszseg.eu Webáruházban](https://www.egeszseg.eu) most akciós áron beszerezheted ezt a különleges liposzómás vitamint, hiszen több doboz rendelése esetén kedvezményt is kapsz. /X/