

Per offrirti il miglior servizio possibile questo sito utilizza cookies. Continuando la navigazione nel sito acconsenti al loro impiego in conformità alla nostra [Cookie Policy](#)

☰ **COSMOPOLITAN** MODA CAPELLI LIFESTYLE OROSCOPO ISCRIVITI SEGUICI 🔍

Cosmopolitan di settembre 2015 è su smartphone e...

L'oroscopo del mese di settembre 2015

8 cibi del buonumore per il tuo rientro in città

Passione trecce: realizza quelle piccole e...

12 segni che la vostra relazione d'amore è molto...



QUAL È IL CONTRACCETTIVO PIÙ ADATTO A TE?

Scopriilo con il test su Cosmo.it

FAI IL TEST

COSMOPOLITAN + *La pillola senza pillola*

🕒 2/09/2015 @ 10:02 AM

BENESSERE E SALUTE SINDROME DA RIENTRO

16 modi furbi (e sani) per mettere fuori gioco la sindrome da rientro

Mal di testa, insonnia, nervosismo, umore a terra, zero appetito, nostalgia a mille. Sono i sintomi della sindrome da rientro e ne soffrono tante persone, soprattutto donne. Vuoi metterla K.O.? Ti aiutiamo noi, in 16 facili mosse



di Paola Oriunno

- SHARE
- TWEET
- PIN
- +1
- COMMENTA

I PIÙ LETTI



Getty

Combatti lo stress da rientro

Entri in ufficio (catapultata direttamente dall'aeroporto), accendi il pc, vieni sommersa da mail arretrate e colleghi esagitati e ansiogeni. E ti prende male... Poi guardi le foto delle vacanze sul cell e lì hai il crollo totale-globale. Vorresti prendere il primo volo e tornare lì. Vivevi senza orari, senza regole, mangiavi quando avevi fame e dormivi (poco) quando e dove capitava. È dura ricominciare vero?

8 cibi del buonumore per il tuo rientro in città

La **sindrome da stress da rientro** colpisce 2 donne su 3. Secondo uno studio spagnolo condotto dal **Dipartimento di psicologia dell'università di Granada**, la categoria di persone più colpite sarebbe quella dei **giovani adulti di età compresa tra i 25 e i 40 anni**. Esistono rimedi efficaci per metterla fuori gioco? Certo, leggi qua:

Ecco cosa succede al tuo corpo mentre dormi

1. Non esagerare con il caffè e lascia perdere le bevande energetiche

Se sei stanca e fai fatica a ricominciare, fermati, ascolta il tuo corpo e fai qualche pausa. Non forzarti. **La caffeina e gli energy drink possono darti una mano per un'ora o due, ma alla lunga peggiorano la situazione (gli energy drink sono anche pieni di zuccheri raffinati!).** Meglio qualche smoothie detox ed energizzante in più. Come li vedi insieme ananas, banana, menta e zenzero fresco grattugiato?

Test: Qual è il contraccettivo più adatto a te? Cosmopolitan + La Pillola senza Pillola



COSMO CONSIGLIA
Aumenta la fiducia in te

2. Dormi almeno 7/8 ore per notte

Ce la fai ad andare a letto presto e fare un tirata fino al mattino? Secondo una ricerca dell'**Università del Surrey**, in Inghilterra, se dormi bene per almeno 6-8 ore rigeneri le cellule del cervello, rinforzi il sistema immunitario (quindi rischi di ammalarti di meno in autunno), reagisci meglio allo stress.

4 strategie da rientro

3. Vai a letto sempre allo stesso orario

Ti serve per rientrare nei ritmi di studio e di lavoro. Ricorda che **non sei più in vacanza (è dura, lo so...)** ma pensa a come ti sentiresti se andassi a letto alle 3 e la sveglia suonasse alle 7 per un appuntamento di lavoro importante.

22 superfood che non hai mai sentito nominare prim...



COSMO CONSIGLIA
Quel dolore che nessuno ascolta

9 esercizi per i glutei che sono meglio degli squa...

4. Al mattino punta la sveglia

Hai ancora il jet lag delle vacanze. Quindi, se non lo fai rischi di svegliarti a mezzogiorno! Niente suoneria triste del cell: **svegliati con la musica che ascoltavi con gli amici al mare**. Un risveglio col sorriso no?

9 buoni motivi per allenarti con una BFF (Best Fit...)

5. Aiutati con la melatonina

Se se sei appena tornata da un viaggio con un fuso orario da incubo (6-8 ore di differenza), o se per due mesi hai scambiato la notte per il giorno, prendi un integratore a base di questo ormone: **regola il ritmo sonno-veglia, riduce i tempi che impieghi di solito per prendere sonno e allevia gli effetti del jet lag**.

11 mix inediti, sani e

superbuoni per cambiare fac...

Il cioccolato fa lavorare meglio il tuo cervello

8 esercizi per avere un corpo sexy

"Puoi vincere anche tu!"

17 dritte per risolvere i postumi di una sbronza, ...

10 esercizi per avere un seno più alto e sodo

Ginecologia: 7 consigli per ridurre il rischio di ...

10 modi sbagliati di fare i plank

Allenati come la campionessa Emma Twigg



COSMO CONSIGLIA

Ormoni in tilt? Le soluzioni dell'esperta

6. Riprendi con gradualità

Per una settimana almeno, rimanda gli impegni più gravosi e **procedi per mini-obiettivi**, quelli più semplici da raggiungere. Non sovraccaricarti di cose che potrebbero mandarti in tilt i nervi.

7. Metti nero su bianco una "to-do-list"

Scrivi un elenco di cose da fare. **Depenna di volta in volta i task completati**. Ti renderà tutto più facile e meno gravoso. Addio ansia!

8. Fai sport

L'esercizio fisico, soprattutto all'aperto, **augmenta il livello di endorfine nel sangue**, le sostanze chimiche prodotte dal cervello dotate di proprietà euforizzanti e antidepressive.



COSMO CONSIGLIA

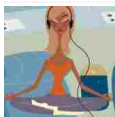
Fai come Lena Dunham: dai una svolta alla tua vita con il running

9. Non isolarti. Esci e fai vita sociale

Non chiuderti in casa a chattare col ragazzo carino conosciuto in vacanza. **Riprendi la tua vita con grinta e buonumore**. Circondati di amici. Ti farà sentire meno triste e nostalgica.

10. Mangia in modo equilibrato

Fai pasti regolari (3 pasti principali e due spuntini) e **al lavoro concediti una pausa pranzo più lunga e rilassata**. In vacanza non avevi regole e mangiavi quando avevi fame. Ora devi tornare a un ritmo più sano (e forse devi buttare giù un paio di chiletti). Naturalmente, bandito l'alcol per almeno 3 settimane!



COSMO CONSIGLIA

Con la meditazione Mindfulness superi la paura di volare

11. Prolunga un po' le vacanze

Organizza il prossimo weekend e prepara il trolley: ti sentirai meno in gabbia.

12. Mantieni i contatti con le persone conosciute in vacanza

Organizza un incontro con loro appena possibile. Così continui a sentirti in pieno clima vacanziero. Almeno per qualche giorno ancora...

13. Fai yoga appena sveglia e prima di andare a dormire

Al mattino fai **la posizione del "cane a testa in giù"**: ti stiracchi la schiena, allunghi le vertebre, sciogli le tensioni, fai affluire sangue alla testa e fai il pieno di energia.

10 buoni motivi per amare le banane come i Minions

Prova l'esercizio di respirazione che ti fa addorm...

Dove sederti in aereo se hai paura di volare



Getty

11 mix inediti, sani e superbuoni per cambiare fac...



COSMO CONSIGLIA

Gli esercizi di fitness da fare se resti in città

La sera, invece, prova **la posizione del bambino**. Rilassa e concilia il sonno. Fai respiri profondi ogni volta che passi da un movimento all'altro e mantieni le posizioni più che puoi, sempre respirando.

Il cioccolato fa lavorare meglio il tuo cervello

8 esercizi per avere un corpo sexy

"Puoi vincere anche tu!"



Getty

17 dritte per risolvere i postumi di una sbronza, ...

10 esercizi per avere un seno più alto e sodo



COSMO CONSIGLIA

Fitness: l'allenamento da fare in montagna mentre sei in vacanza

14. Prendi un integratore di magnesio per 15 giorni

«È un minerale coinvolto in numerosi processi biologici. In particolare **ha un ruolo di primo piano nella produzione di energia, nell'equilibrio del sistema**

Ginecologia: 7 consigli per ridurre il rischio di ...

nervoso, nella coagulazione del sangue e nel metabolismo delle proteine», spiega la nutrizionista Maria Gabriella [Di Russo](#). Il magnesio è contenuto in buone percentuali in tutta la frutta secca soprattutto nei semi di zucca, mandorle, noci e pistacchi. Ma per avere una marcia in più puoi integrarlo con una bustina di sali già pronti, da sciogliere in un bicchiere d'acqua.



COSMO CONSIGLIA

Fitness: gli esercizi in acqua e sulla spiaggia da fare mentre sei in vacanza

15. Aiutati con erbe e altri fitoterapici adattogeni e antiansia

La **rodiola** e l'**eleuterococco** sono molto efficaci contro stress e stanchezza. Se invece il tuo problema è l'umore, prendi la **griffonia**. Chiedi in farmacia o in erboristeria quali sono le dosi giuste da assumere e per quanto tempo. Ogni prodotto ha caratteristiche e dosaggi diversi.

16. Fai il pieno di vitamine del gruppo B

«Le trovi in carne, cereali integrali, uova, latte, lievito di birra. **Servono per convertire i carboidrati in glucosio, che poi l'organismo brucia per produrre energia.** Sono fondamentali nel metabolismo dei grassi e delle proteine. Inoltre, sono necessarie per il normale funzionamento del sistema nervoso», continua la nutrizionista. Ciao ciao stress!

Leggi anche: [8 cibi del buonumore che fanno bene al rientro dalle vacanze](#)



COMMENTA

Di la tua

COSMO
CONSIGLIA

01 Combatti lo stress da rientro

02 8 cibi del buonumore per il tuo rientro in città

03 Ecco cosa succede al tuo corpo mentre dormi

04 Test: Qual è il contraccettivo più adatto a te?

COSA NE PENSI?

0 Comments

Sort by



Add a comment...

Facebook Comments Plugin