



7 canvis que notaràs amb la tardor



Encara que a vegades no en siguem conscients, els canvis a l'Univers i a la Terra ens afecten molt. És per això que **en els canvis d'estació, sobretot en els dos equinoccis (primavera i tardor), el nostre cos i sobretot el nostre estat d'ànim pateixen canvis considerables.**

[intext1]

Els estudis demostren que les dones noten molt més el canvi d'estació, és el que es coneix com **Trastorn Afectiu Estacional (TAE).**

Es dona, bàsicament, perquè **la temperatura canvia més o menys dràsticament i perdem hores de sol cada dia.**

Aquí et deixem totes les **conseqüències físiques i emocionals** que pots sentir aquests dies, durant l'equinocci de tardor (pas de l'estiu a la tardor):

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','playbuzz-sdk');
```

[/playbuzz]



El més important, què pots fer per contrarestar els efectes que ens produeix l'entrada de la tardor?

- **Augmenta el consum de ferro** a través de llegums, cereals, peix, carn i verdures. Pren també fruites amb vitamina C i fruits secs per tenir energia.
- **Mou el cos sobretot en hores de llum:** Si et sents trist/a, t'anirà molt bé caminar una mica sota el sol.
- **Rodeja't de colors:** Posa coixins, espelmes, o altres elements decoratius de colors. També pots vestir-te amb colors més vistosos per donar-te ànims.
- **Escolta música:** Sempre és una bona ajuda per estar de més bon humor o fins i tot per tranquil·litzar-nos o dormir.
- **Respira profundament** i amb consciència per recarregar l'energia perduda.

[intext2]