Чем заняться дома на самоизоляции?

«Дома и стены помогают» - не относитесь к этому выражению недоверчиво. На самом деле, время в изоляции - это отличный шанс сделать то, на что раньше не хватало времени и воодушевления, тем более возможностей для этого сейчас предостаточно.

Я предлагаю несколько подсказок, чем занять свое время.

Домашнее питание – отличный способ следить за своим здоровьем и одновременно поднять себе настроение. Теперь есть предостаточно времени чтобы приготовить «сложный» завтрак, обед или ужин. Подсмотрите пару рецептов на фуд-блогах, таким образом вы повысите ваш навык кулинарного мастерства, чем порадуете себя и своих близких.

Самое время привести тело в порядок, и здесь помогут домашние тренировки. Не нужно начинать сразу со сложных и изнуряющих упражнений: выполните потягивания, шаги на месте, перекатывание с носка на пятку, наклоны в стороны. Также вы можете использовать ручные тренажеры, фитнес-мячи, гантели, коврики для йоги, эспандеры. Если за все время жизни не удалось приобрести ни одного тренажера, то можно его заменить бутылками с водой и начинать делать упражнения, такие как: приседания с бутылками, выпады.

У вас есть родственники, с которыми вы давно не общались? Самое время найти несколько минут, чтобы позвонить им, узнать, как у них дела и рассказать важные вещи. Скорее всего, они тоже думают, чем заняться дома, и будут рады звонку.

Попробуйте сделать что-либо своими руками.

Отличная идея для успокоения и уединения с собой – это рукоделие.

Вязание, оригами, каллиграфия, окрашивание тканей натуральными красителями, папье-маше, раскрашивание картин по номерам и др. –  материалы для этих ремесел найдутся в любой арт-территории или практически в любом доме, так что вам даже не придется выходить на улицу.