

Tips of the day, For Stress management

1. पढाई के साथ-साथ मनोरंजन भी करें।
2. एक से डेढ़ घंटे से ज्यादा लगातार पढाई ना करें।
3. पहले पहल सुबह के वक्त पिछले दिन भर की गई पढाई को ब्रशअप जरूर कर लें।
4. एक बार में ज्यादा विषयों को हाथ न लगाएं
5. कम से कम छह घंटों की नींद जरूर लें।
6. दिमागी कसरत जैसे कि सोचना, पढना, पहेली बूझना आदि लाभदायक हो सकते हैं।
7. एग्जाम की तैयारियों के दौरान संतुलित आहार लें, जंक फूड से बचें।
8. बादाम की गिरी का रोज सुबह सेवन करना भी लाभदायक है।
9. खाने-पीने में प्रोटीन अधिक लें, किसी भी वक्त का खाना ना छोड़ें।
10. नाश्ते में घर की बनी भेलपुरी, टोस्ट, पनीर, सलाद, शहद के साथ सूखे मेवे लिए जा सकते हैं।
11. फल, फलों का जूस, नींबू पानी, सूप आदि को बार-बार लिया जा सकता है
12. चाय पीने की आदत है तो हर्बल टी लेना अच्छा है।