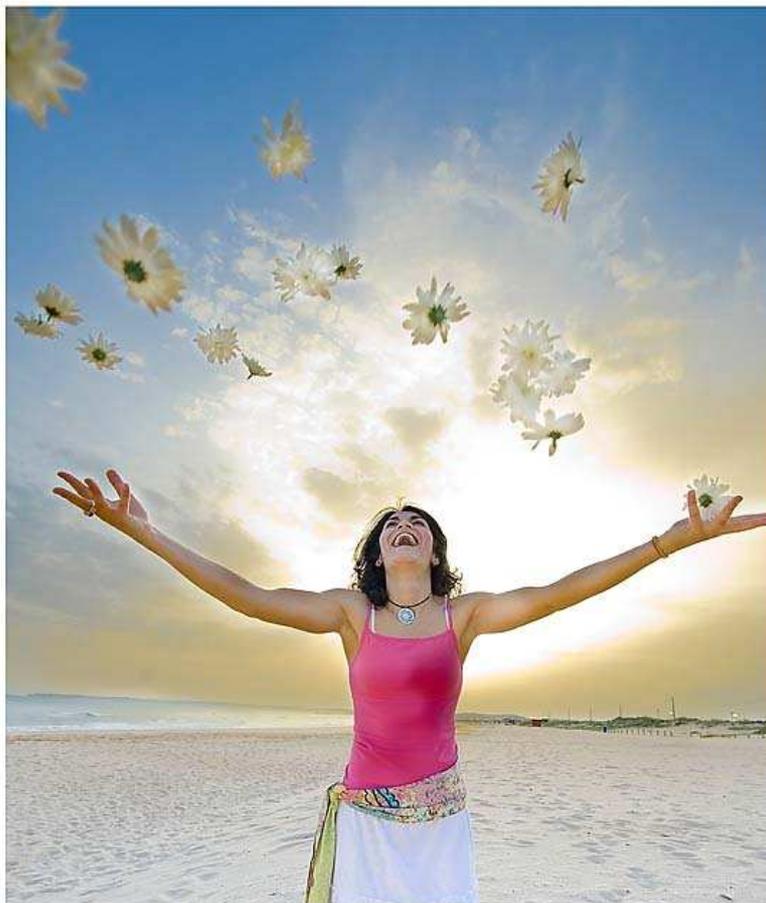


100 советов для улучшения здоровья



Содержание

25 простых и действенных способов по улучшению здоровья и качества жизни

25 способов сохранить и улучшить здоровье на работе

30 советов по здоровому питанию

10 советов о здоровье

10 итоговых кратких советов о здоровом образе жизни и хорошем самочувствии

25 простых и действенных способов по улучшению здоровья и качества жизни

1. Здоровый сон. Большинство из нас испытывает постоянный недостаток сна — вечером после работы всегда находится масса срочных дел, а с утра надо вскакивать и бежать в офис. Сон сводится к минимуму, позволяющему хоть как-то прожить день, не «отключаясь». Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время и старайтесь следовать этому графику. Помните, что полноценно функционировать может только хорошо отдохнувший организм. Желательно ложиться до полуночи — это физиологичнее, чем спать с трех часов ночи до двенадцати дня.

2. Физическая активность. Ежедневно взрослый человек должен проходить как минимум десять километров — столько необходимо для нормальной работы позвоночника, который получает питание только во время движения. Не говоря уже о прочих органах и системах, которым жизненно важна ваша активность. Помимо того, что прогулка в умеренно быстром темпе — идеальный способ сжечь жиры, такое движение еще и отлично тренирует ваше сердце, сосуды и общую выносливость. Используйте свой обеденный перерыв для того, чтобы пройтись по улице. Старайтесь не пользоваться транспортом там, где это возможно — выходите на пару остановок раньше и идите пешком, паркуйте машину за пару кварталов до места назначения и оставшийся путь проходите. Используйте любую возможность для движения.

3. Творческая реализация и комфорт. Это означает, что ваша работа должна не только раскрывать ваш внутренний потенциал, но и нравиться вам, находиться в удобном месте, вас должно устраивать ваше окружение, офис, рабочий стол. Счастливый человек утром просыпается с радостью от того, что ему предстоит весь день заниматься любимым делом. Стресс на работе, где мы проводим большую часть своего времени, — сильнейший провокатор самых различных заболеваний. Вам не нравится работа? Ищите себя! Пройдите тесты на профориентацию, задумайтесь о том, какое занятие вам по душе, ищите успешные примеры — многие люди сделали свое хобби профессией и получают за него неплохие деньги. Если же сделать ничего нельзя, хотя бы посвящайте свободное время тому, что действительно нравится вам и позволяет раскрыться вашим талантам и способностям.

4. Спокойная обстановка дома. Мой дом — моя крепость. Это выражение придумано не зря. Для того чтобы сохранить здоровую нервную систему, человеку должно быть комфортно дома. Если вы не хотите вечером идти домой, с неприязнью думаете о необходимости общаться с домочадцами — надо что-то менять! Работайте над отношениями. Если у вас нелады в семейной жизни, возможно, есть смысл обратиться к психологу или просто чаще говорить по душам с любимым человеком. Высказывание своих эмоций и чувств важно, поскольку накопление переживаний ведет к самым разным болезням. Если же никак не получается сделать свой дом тихой гаванью, ищите эту гавань в чем-то другом — возможно, в любимом деле или близких друзьях. У вас должен быть уголок, куда вы всегда сможете прийти и как минимум просто побыть в состоянии покоя некоторое время. В идеале — пообщаться с кем-то, кто вас понимает или просто выслушает.

5. Правильная реакция на стресс. Во время стресса включаются нейро-гуморальные механизмы, в частности, происходит неконтролируемый выброс адреналина и других биологически активных веществ в кровь, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, и, как следствие, — ухудшение кровоснабжения всех органов. То есть, не умея справляться со стрессом, вы можете заполучить целый ряд заболеваний — от поражения органов желудочно-кишечного тракта до сердечно-сосудистых проблем. Если на вас «свалилось» потрясение, вдохните поглубже и подышите некоторое время, сосредоточившись на вдохах и выдохах. Подвигайтесь — это снимает нагрузку с нервной системы. Почитайте про себя стихотворение,

молитву или спойте песенку — важно переключиться от стрессовой ситуации. Для этого также можно пообщаться с окружающими на отвлеченные темы.

6. Гигиена тела и окружающей среды. Не будем подробно расписывать вам пользу контрастного душа, ежедневных гигиенических процедур, использования натуральных материалов в офисе и дома. Просто не забывайте о том, что наше тело — это именно тот сосуд, в котором наше «я» будет жить столько, сколько это тело позволит. Поэтому есть смысл заботиться о нем соответственно. Равно как и о том, что его окружает — о воздухе в вашем доме, о продуктах на вашем столе, об одежде, которую носите вы и ваши дети.

7. Отсутствие плохих привычек. Курение, алкоголизм, наркотики крайне пагубно влияют на состояние здоровья — вы об этом отлично знаете. Осталось только бросить курить и не увлекаться алкоголем и стимуляторами. Помните, что только спустя три года после выкуривания последней сигареты вы выходите из группы риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Есть смысл бросить курить как можно раньше! Что касается алкоголя, проследите за тем, сколько вы выпиваете каждую неделю. И если понимаете, что самостоятельно справиться тяжело — не стесняйтесь обратиться за помощью. Наркотиков это касается также.

8. Забота об иммунитете. Выбирайте сами, как вы хотите поддержать свой иммунитет. Это могут быть закаливания, контрастный душ, употребление сырых овощей и фруктов, спорт. Важно понимать, что закаливание на фоне нездорового образа жизни — бессмысленная трата времени. Здесь необходим комплексный подход.

9. Рациональное питание. Каждый понимает под этим термином что-то свое. В целом же медики считают рациональным питанием такое, при котором организм получает все необходимые витамины, минералы и питательные вещества в сбалансированных пропорциях. Обычно это 50% углеводов, 20% белков и 30% жиров, но в разных теориях эти цифры различны. Суть в том, что основой такого питания должны становиться «правильные» углеводы (каши, зерновой хлеб, а не бутерброды и пирожные), маложирные белки и полезные растительные масла. В правильном рационе как минимум половину тарелки при каждом приеме пищи занимают свежие овощи или фрукты, зелень. Отсутствуют красители и консерванты, стабилизаторы и прочие вредные вещества. И, конечно, такой рацион подразумевает получение 1–1,5 литров чистой воды в день.

10. Здоровые семейные традиции. Введите новое «семейное» правило: в свободное время не лежать на диване или сидеть за компьютером, а гулять на природе, кататься на велосипеде, проводить досуг активно — выезжать к морю или хотя бы прогуляться в парке, поплавать в бассейне и открытых водоемах, использовать любую возможность для активного отдыха. Благодарностью вам станет крепкое здоровье — ваше и ваших детей.

11. Сауна или баня. Как говорится в здоровом теле здоровый дух. Баня выгонит из вашего организма не только болезни, усталость, лишний вес, но и любое уныние. Можно сходить в сауну самому, с любимым человеком или целой компанией, главное, чтобы вам было комфортно. Никогда не употребляйте в сауне или после нее спиртных напитков, алкоголь притупляет чувства, нарушает терморегуляцию и создает повышенную нагрузку на сердце.

12. Занятие нейробикой - зарядка для мозга. Многие вещи мы делаем на автомате. Попробуйте одеться с закрытыми глазами, выпить чашку кофе держа её в левой руке. Это заставит кору противоположной стороны мозга выполнять незнакомую работу, оттачивая память и расширяя интеллект. Если это слишком для вас, то регулярно читайте книги, лучше классику, или разгадывайте кроссворды. Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

13. Сходите на массаж. Быстрый и действенный способ снять стресс и полностью расслабиться — сходить на общий массаж, лучше всего с ароматерапией. Если нет времени на полный курс, в экстренном порядке нужно сделать хотя бы один сеанс у хорошего массажиста. В теле и в мыслях сразу же появится необыкновенная легкость, а эффекта должно хватить на несколько дней.

14. Освойте ароматерапию. С помощью ароматерапии вы можете поднять настроение, избавиться от головной боли и инфекционных заболеваний, вызвать положительные эмоции или воспоминания, создать атмосферу. Аромомасла уравнивают жизненные процессы в организме, повышают иммунитет, улучшая циркуляцию крови и выводя продукты метаболизма.

15. Смейтесь каждый день. Кто говорит, что жизнь - серьезная штука? Смех уменьшает гормоны стресса и помогает расслабить мышцы. Он помогает дышать глубже, укрепляет иммунную систему, помогает забыть о боли и уменьшает кровяное давление. Как говорят, смех - лучшее лекарство.

17. Инвестируйте один раз в хорошую бытовую технику, с помощью которой сможете готовить здоровую еду дома.

18. Ешьте замороженные ягоды и овощи, свежими покупайте только сезонные (и, следовательно, дешевые) продукты. Современные технологии заморозки сохраняют в пакетированных овощах больше витаминов, чем в несчастной, измученной трансатлантическими перелетами и складами клубнике.

19. Энергия музыки. Попробуйте некоторые дела делать под приятную музыку! Музыка оказывает сильное влияние на наш организм. В зависимости от ее ритма может наступить как расслабление организма, так и ускорение энергетических процессов.

20. Закаливание. С помощью закаливания вы можете не только избавить своё тело от многих болезней, но и придать себе бодрости и энергии.

21. Целительная зарядка и йога. Вы когда-нибудь обращали внимание на людей, которые регулярно ходят в тренажерный зал? Они всегда полны энергии, собраны, спокойны и целеустремленны. Также спорт развивает ваше тело и держит вас в форме.

22. Больше двигайтесь. Если вы ведете сидячий образ жизни или вам приходится долго находиться в одном положении в связи со спецификой работы, рано или поздно вы почувствуете, что силы вас покидают, а организм слабеет. Чтобы этого не произошло, чаще вставайте со своего рабочего места и делайте простую гимнастику: наклоны, повороты, приседания. Особенно обратите внимание на спину, шею и плечи. При долгом отсутствии движения в этих областях нарушается кровообращение. Если чувствуете, что плечи начали уставать и болеть, встаньте, пройдите.

23. Сделайте для себя что-то приятное, например, купите себе букет любимых цветов, и настроение обязательно повысится. Чем чаще вы себя будете радовать, тем лучше будете себя чувствовать.

24. Следите за осанкой. Если вы не следите за своей осанкой, то в скором времени это может привести вас к слабому состоянию.

25. Твердая ровная постель. Спать надо на ровной жесткой постели. Одежда и белье должны быть легкими, пропускающими воздух, но в разумных пределах, чтобы не переохладиться во сне. Когда вы лежите на твердой ровной постели, вес тела распределяется равномерно, мышцы расслабляются полностью, позвоночник распрямляется, увеличиваются

межпозвоночные промежутки, освобождая тем самым нервы и кровеносные сосуды от сдавливания. А это означает, что внутренние органы, которые недополучали кислород в течение дня, начинают получать его. В результате этого сгорают шлаки, накопившиеся в организме за день. Человек спит, а во сне происходит "самолечение".

25 способов сохранить и улучшить здоровье на работе

- 1. Отводите взгляд от монитора.** Раз в полчаса хотя бы пару минут смотрите куда угодно, только не в компьютер. Лучший вариант - окно. При любой возможности распечатывайте документы и читайте бумажную версию.
- 2. Чаще разминайтесь.** Если есть возможность, игнорируйте лифт, ходите по ступенькам. Вставайте из-за стола по любому поводу. Даже сидя. можно потягиваться и менять положение в пространстве.
- 3. Избегайте пыли.** Кипы документов, папки, журналы и прочие бумажные завалы на столе - это пылесборники, а где пыль, там и микробы. Не говоря уже об аллергии и астме.
- 4. Пользуйтесь стационарным телефоном.** Если вы в офисе, старайтесь говорить по стационарному телефону, а не по мобильному, - излучение от обычного телефона в разы меньше, чем от сотового.
- 5. Откажитесь от перекусов.** А если совсем не можете этого сделать, то ешьте фрукты, сушеные орехи или сухофрукты вместо баранок, семечек, печенья и конфет.
- 6. Пейте сок вместо кофе.** Если вы думаете, что кофе помогает вам взбодриться, значит, вы не пробовали грейпфрутовый сок. Если вы не любите грейпфруты, цитрусовые можно чередовать, а также комбинировать. Или найти себе другой бодрящий фрукт по душе.
- 7. Выберите удобный стул.** Это особенно важно, если работа сидячая, а у многих она, увы, именно такая. Неправильная осанка в течение дня чревата серьёзными проблемами для позвоночника. Если поменять неудобный стул никак нельзя, попробуйте улучшить его для себя: купите ортопедическую подстилку или подушку.
- 8. Соблюдайте температурный режим.** На рабочем месте должно быть не жарко и не холодно. Даже если на улице минус 30, не устраивайте в офисе парилку. И наоборот, в жару не стоит сидеть в искусственном холоде. Холод провоцирует мышечное напряжение и отвлекает, а излишнее тепло расслабляет. Если вам холодно работать, не терпите, а постарайтесь разобраться с батареей.
- 9. Выходите на улицу.** Не ленитесь и ходите обедать куда-нибудь из офиса. Это и смена обстановки, и прогулка, и, если повезёт, свежий воздух. Если же весь общепит только внутри, старайтесь находить поводы хотя бы для небольших прогулок неподалеку. В крайнем случае можно просто выйти и пройтись вокруг здания.
- 10. Ешьте лёгкий обед.** После плотного обеда будет клонить в сон, работоспособность упадёт, а раздражительность усилится. Даже если вы очень голодны, не переedayте - чувство насыщения всё равно наступит.
- 11. Снимайте каблуки.** Если вы вынуждены ходить в неудобной обуви, снимайте её при каждой возможности или держите на работе запасную пару для менее представительских целей.

12. Энергетики – зло. Лучше уж пейте натуральный кофе, чем энергетические напитки, если больше ничто вас не приводит в чувство. Постоянное употребление энергетиков повышает давление и уровень сахара в крови, провоцирует тахикардию и даже депрессию. Крайне вредно сочетать энергетики с алкоголем.

13. Осторожнее с кондиционером. Даже если он обогревает в холод и охлаждает в жару, кондиционер сушит воздух, а это вредно для кожи и для лёгких, а также провоцирует головные боли, усталость и напряжение в глазах.

14. Болейте дома. Болезнь, перенесённая на ногах, чревата её скорым повторением, а также осложнениями в будущем, а этого не стоит ни просроченный проект, ни сорванная встреча.

15. Проветривайте помещение. Зимой это можно делать во время обеденного перерыва, а в остальное время и вовсе держать окно приоткрытым. Если, конечно, по соседству нет завода или автомагистрали.

16. Трудоголизм - это болезнь. Работа - это всего лишь часть жизни, а не единственный её смысл. Даже если у вас временная пустота в других сферах, заполняйте их приятными и полезными вещами, только не работой.

17. Сохраняйте спокойствие. Никакие передрыги на работе не стоят вашего здоровья. Умеренный и нечасто повторяющийся стресс даже полезен, но постоянное нервное напряжение чревато массой болезней.

18. Берите отпуск. Не переносите отпуск на следующий год, иначе рискуете заработать синдром хронической усталости. А по возможности дробите отдых на несколько частей, если недельного отдыха вам достаточно.

19. Забудьте про таблетки. Если у вас разболелась голова, поищите причину - это может быть духота, жара, сухой воздух, утомление или слишком близкий монитор. Устраните причину и отдохните хотя бы пять минут.

20. Делайте то, что нравится. Постоянное недовольство работой, коллегами, окружающей обстановкой, самой профессией - причина стрессов, утомляемости, раздражительности и многих вытекающих из этого заболеваний вплоть до гипертонии и депрессивного состояния.

21. Носите натуральные ткани. Синтетика не только неприятна на ощупь, но и вредна для кожи, потому что не позволяет ей дышать. Если уж по долгу службы вы вынуждены по 10 часов в день быть затянутым в костюм, то пусть он хотя бы будет натуральным.

22. Займитесь спортом. Сидячую работу нужно компенсировать дополнительным движением. Запишитесь в фитнес-клуб, куда пойдёте до или после работы или даже во время обеденного перерыва. В крайнем случае проделывайте пешком хотя бы часть пути до работы.

23. Улыбайтесь. Коллегам, начальнику, уборщице, охраннику - кому угодно. Доказано: связь между позитивом и улыбкой двусторонняя. Улыбка способствует выработке эндорфинов, а они дают ощущение спокойствия, радости, улучшают настроение и продлевают жизнь. А душевная гармония - залог гармонии физической.

24. Создайте комфорт. Приятное и удобное рабочее место уменьшит стресс и усталость, а симпатичные мелочи будут радовать глаз и создавать позитивный настрой. Кроме того, когда внешние неудобства не отвлекают от работы, процесс проходит быстрее и приятнее. Да и в уютное место больше хочется возвращаться.

25. Находите занятие. Безделье, как ни странно, утомляет больше, чем нагрузка. Поэтому займите свободные часы на работе занятиями, до которых раньше не доходили руки, или сделайте что-то на будущее. Еще вариант - помочь коллегам, которые что-то не успевают: и время пролетит быстро, и доброе дело сделаете, да и на репутацию поработаете.

30 советов по здоровому питанию

1. **Есть только тогда, когда появилось ощущение голода.** Поэтому, глядя на аппетитно пахнущее, красиво украшенное блюдо, следует обязательно прислушаться к своему организму и, если голод не чувствуется, лучше воздержаться от приёма пищи.
2. **Не стоит садиться за стол, только что окончив тяжёлую умственную или физическую работу** или перед тем, как её начать. Нужно дать организму и нервной системе прийти в равновесие.
3. **Следует садиться за стол только в хорошем настроении.** Плохое не сделает приём пищи полезным и может даже привести к нарушениям пищеварения. Важно отвлечься от досаждающих проблем и отнестись к завтраку, обеду или ужину как к празднику.
4. **Нежелательно принимать пищу в период болезни, при болях и температуре.** Все силы организма направлены на борьбу с источником заболевания, а пища будет забирать часть его энергии и тем самым ослаблять.
5. **Никогда не надо есть в спешке, глотая куски.** Пищу важно тщательно разжевывать, чтобы облегчить работу желудка. Кроме того, вкусовые рецепторы есть только в ротовой полости, тщательно пережевывая пищу, мы дольше наслаждаемся ее вкусом и скорее насыщаемся.
6. **Насыщение должно быть умеренным.** Нельзя объедаться и вставать из-за стола с ощущением «набитого живота». Если останется ощущение лёгкого голода - это не значит, что организм недополучил пищи. Она только начала перевариваться, и желудок просто не успел почувствовать «удовлетворения».
7. **Завтрак желательно сделать максимально лёгким - достаточно будет сока и фруктов.** Организм ещё не проснулся и не заработал как следует, поэтому у многих даже и чувства голода нет утром. Поэтому, чтобы не нарушать в этом случае первого правила, завтрак можно даже пропустить или отложить.
8. **Ужинать нужно не позже, чем за 2-3 часа до сна и не позже 6-8 часов вечера.**
9. **Фрукты и орехи желательно есть не на десерт, а, наоборот, перед приёмом остальной пищи,** так как она переваривается не в желудке, а в кишечнике. Если же они попадут в желудок последними, то начнут задерживать переваривание остальной пищи. Готовя их к употреблению, не стоит сильно измельчать, так как они быстро потеряют аромат.
10. **В один приём пищи не следует смешивать мучнистые продукты разного рода,** например картофель и хлеб, рис и овёс, чечевицу и фасоль, но можно к одному из этих видов добавить зелень, масло, молоко и мёд. Соблюдайте принцип раздельного питания.
11. **Сахар лучше заменить сладкими фруктами, медом.**
12. **Самый лучший, самый полезный напиток для организма - это сырая вода.**

Если вы употребляете мало воды, или практически заменили воду на кофе, чай или соки, то о крепком здоровье можете даже и не мечтать. Вода должна стать вашим главным источником жидкости. Кроме того, если вы активно занимаетесь спортом, то водный баланс вам нужно поддерживать вдвойне.

13. При выборе овощей для готовки важно помнить несколько правил:

- Во-первых, лучше меньше, но хороших.
- Перезревшие, подгнившие и вялые плоды вредны, как и незрелые.
- Покупая парниковые овощи, важно учитывать, что они менее полезны, чем те, которые выросли на открытом грунте.
- В выборе также следует обращать внимание и на цвет продукта и отдавать предпочтение ярко окрашенным, а не бледным.

14. Откажитесь от вредных продуктов с ГМО, заменителями, красителями, разрыхлителями, стабилизаторами и т.д., отдавая предпочтение натуральным и полезным продуктам.

15. Иногда делайте разгрузочные дни, чтобы ваш организм мог отдохнуть от еды, очиститься от лишнего и всегда был здоровым.

16. Питание должно быть дробным, т.е. часто и по чуть-чуть. Минимум 4-5 раз в день и небольшими порциями. Вы скажете, что у вас нет возможности так часто кушать, вы много работаете. Отлично, значит, приготовьте заранее и возьмите с собой или пейте кисломолочные продукты, благо выбор сейчас огромный (кефир, йогурт питьевой, даже можно иногда ряженку), когда у вас нет времени покушать. Не ленитесь и не забывайте про себя.

17. Не наедайтесь перед сном, хотя если вы будете соблюдать первый пункт, то к вечеру голод будет не таким сильным. Но, если всё-таки голод атаковал вас, то лучше выпейте, но только с удовольствием, стакан кефира и спокойно ложитесь спать.

18. Позабудьте о привычке есть на ходу. Дело в том, что если есть медленно, механизм, управляющий насыщением, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи вовремя поступает в мозг. На ходу, впопыхах этот механизм вовремя не срабатывает, и из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

19. Никогда не объедайтесь. Это очень вредно и для желудка и в целом для организма. Некоторые специалисты рекомендуют перед едой обвязывать талию поясом или верёвочкой. При переедании станет тесно, и больше положенного не проглотите.

20. Ежедневно употребляйте большое количество сырых овощей и фруктов, в которых много клетчатки. Заведите себе за правило каждый день готовить салат из свежих овощей (капуста, морковь, свекла, зелень, огурцы, помидоры и т.д.). Только заправляйте салат не майонезом, а подсолнечным или оливковым маслом.

21. Не пейте воду во время еды и после. Лучше выпейте, если хочется, перед едой. Однако! Пейте в течение дня достаточное количество жидкости, лучше, конечно же, если это будет чистая питьевая вода.

22. Исключите из своего рациона жирную пищу. О вредности жирной пищи знают все.

23. Ограничьте употребление мучных продуктов, сладостей, алкоголя. Альтернатива мучным продуктам – хлебцы, зерновой хлеб, с отрубями; сладостям- сухофрукты, мёд; а вот алкоголь заменить чем-либо сложно (если только бокалом сухого вина), просто соблюдайте правило умеренности и делайте это не часто.

24. Ограничьте употребление соли, специй и различных приправ. Просто постепенно уменьшите порцию, добавляемую в пищу, т.к. если это сделать резко и сразу, то пища будет казаться пресной.

25. Разнообразиие питания. Обязательным условием правильного питания является получение необходимых для человека полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, макроэлементов, витаминов, минеральных веществ, и незаменимых аминокислот. Чтобы быть уверенными в том, что вы получаете все необходимое, старайтесь питаться разнообразно. Все, что вам нужно, можно получить даже из такой простой еды, как овощи, фрукты, злаки, бобовые.

26. Ваше тело просит воды. Да, именно воды, а не пива или сладких напитков. Даже в жару, если вам покажется, что вы мечтаете о лимонаде или пиве, выпейте два стакана воды, и вы поймете, что ни пива, ни лимонада вам и даром не надо. Постарайтесь, как можно больше выпивать обычной питьевой воды. Если нет индивидуальных противопоказаний, то минимум 1-1,5 литра воды в день. Кофе, чай и газированные напитки не принесут необходимой пользы вашему телу, а некоторые из напитков только обогатят ваш организм лишней химической бесполезностью. Кстати, а вы знаете, что всякие колы не только не утоляют жажду, но и, напротив, содержат вещества стимулирующие жажду?!!

27. Сезонная еда. Старайтесь больше употреблять сезонную еду. Например, когда приходит лето, то больше покупайте спелые овощи и фрукты, которые в данный период растут в вашей стране, а не те фрукты, которые привозят с дальних стран.

28. Готовьте еду дома. Хорошо, когда вы сами готовите еду, а не покупаете её в магазинах или ресторанах. В таком случае вы всегда будете знать качество и состав потребляемых блюд.

29. Ешьте свежую еду. Следите за тем, какую еду вы покупаете.

30. И, конечно же, кушайте с удовольствием, по возможности создавая приятную атмосферу для пищеварения. Никогда не читайте во время еды, обычно незаметно съедается больше, чем хочется и положено.

10 советов о здоровье

1. Бросьте курить. Курение не приносит вам никакой пользы, почему же вы до сих пор курите?

2. Устраните стресс. Стрессы – одна из самых главных причин смерти в мире. Учитесь медитировать и расслабляться. Ваше тело будет благодарно вам за это.

3. Пристегивайте ремни безопасности во время поездки. Не пристегнутый ремень может стать причиной вашей смерти или травмы.

4. Смейтесь. Смех омолаживает и доказано, что положительно влияет на здоровье.

5. Не игнорируйте изменения в теле. Если ваше тело изменилось или вы стали чувствовать боль, не игнорируйте это и сходите проверьтесь. Своевременное обнаружение проблем может помочь медикам вылечить их.

6. Сон. Вашему телу необходим качественный сон, чтобы восстановиться. Если человек не будет есть и спать, то он скорее умрет от недостатка сна, чем от голода.

7. Сдавайте анализы. Периодически сдавайте анализы, чтобы убедиться, что вы ничем не больны и в вашем организме нет никаких нарушений.

8. Занимайтесь спортом и ведите активный образ жизни!

9. Читайте журналы и книги по здоровому образу жизни. В них вы можете найти полезные советы и методики для улучшения своего состояния.

10. Гигиена. Следите за своей гигиеной, старайтесь чаще мыть руки. Не редко случаются отравления или заболевания из-за того, что просто человек не помыл руки после того, как был на улице.

10 итоговых кратких советов о здоровом образе жизни и хорошем самочувствии

1. Цели. Перед началом оздоровительной программы запишите ваши цели.

2. План. Как только определили ваши цели, то приступайте к составлению плана их достижения.

3. Сделайте фотографию «до». Изменения происходят постепенно, и вы их не заметите, смотрясь в зеркало каждый день. Так что каждый месяц фотографируйтесь, чтобы увидеть результаты.

4. Сделайте тест здоровья. Перед тем как начать новый режим убедитесь, что знаете ваше текущее состояние здоровья.

5. Будьте в курсе последних новостей. Читайте свежие книги и журналы о здоровье.

6. Принимайте пищу несколько раз в день небольшими порциями. Это лучше чем есть «три раза в день».

7. Пейте воду. Стремитесь пить хотя бы 8 стаканов воды в день.

8. Избавляйтесь от стресса. Отводите время для отдыха и расслабления каждый день.

9. Мыслите оптимистично. Думайте о хорошем. Плохие мысли могут откинуть вас назад в развитии.

10. Не ленитесь! И вы обязательно добьетесь своей цели!

Материал подготовлен сайтом по здоровому образу жизни и развитию человека – www.VitaMarg.com.

Использование материала возможно только после согласования с авторами. Все вопросы и предложения пишите на наш [электронный адрес](mailto:info@vita-marg.com).