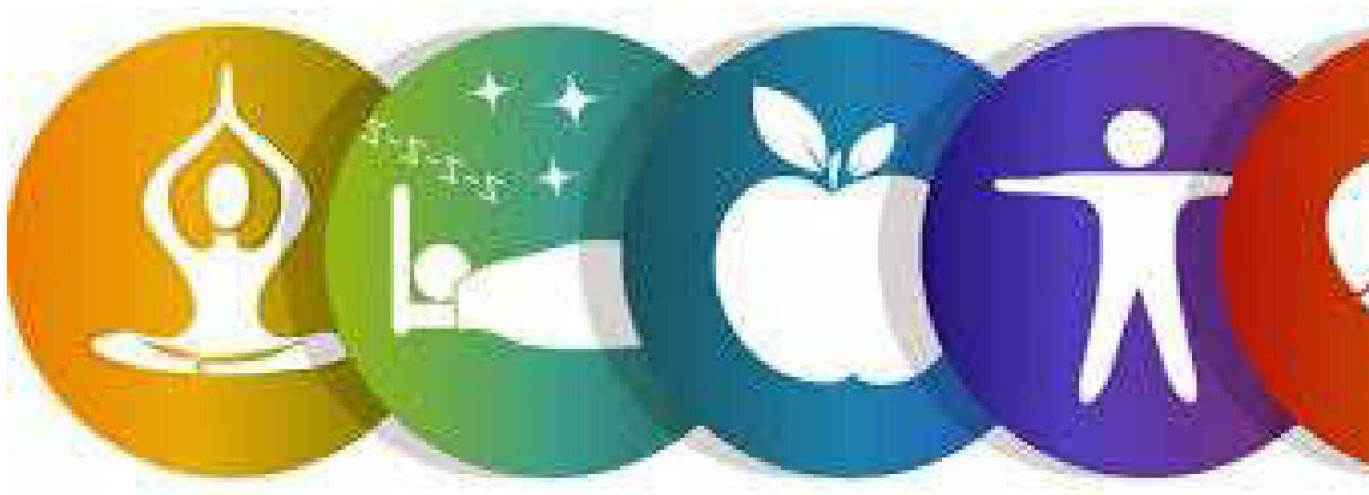


Перші кроки до здорового способу життя



Здоров'я — така річ, про яку не замислюєшся, поки вона є. Але тому, що не думати про нього дуже небезпечно. Адже дбати про організму треба щодня. Тож ознайомтеся з тим, як зробити своє життя здоровим!

Кажуть, без здоров'я немає щастя, проте правда і в протилежності: коли ми щасливі, це покращує наш фізичний стан. Так вважає Лаура Кубзанські, яка протягом цілих 20 років досліджувала зв'язок між настроєм та здоров'я людини. Вона довела, що певні особисті риси (як внутрішні, так і набуті у процесі життя) допомагають уникнути серцево-судинних захворювань, також діабету і депресії. Що ж це за риси?

- Відчуття ентузіазму.
- Оптимізм.
- Підтримка сім'ї та друзів.
- Здатність уникати стресових ситуацій або успішно їх долати
- Вибір здорового способу життя.

Правильне харчування. Французька письменниця Мір радить тим, хто хоче покращити свій раціон, у перші кілька тижнів вести щоденник. Туди треба детально записувати все, що ти їси протягом дня. Потім потрібно проаналізувати свої записи: по-перше - виділити «шкідників» (це некорисна їжа, яку ти вживаєш надто часто). Друге - подивитися, чого не вистачає у твоєму раціоні (нерідко до них потрапляють овочі та фрукти). Ну, а тепер - до праці: додай до свого раціону побільше вітамінів і простої води, а «шкідників» (чіпси, газовані солодкі напої, тістечка з кремом) їж тільки за особливих обставин.

Рух. Побільше активності — якщо не маєш часу на фізичні вправи, багато ходи пішки. Якщо ти проводиш значну частину дня за навчанням — обери рухливі, а не сидячі, види відпочинку. Активність відчуватимеш значно більше енергії й бадьорості.

Режим. Ні, це не означає, що увесь день у тебе має бути похвилинно. Проте деякі речі варто завжди робити в один і той самий час. Ці речі — їжа і сон. Не лягай спати за північ — так ти набудеш більше відпочинку. І ніколи не пропускай сніданок, бо це — найважливіший прийом їжі, який запускає у твоєму організмі всі необхідні процеси.

Як бачиш, найперші кроки до здорового способу життя прості. Почни виконувати ці рекомендації вже сьогодні!



