

10 правил здорового образа жизни

Подготовила Максимова Марина Юрьевна

Для красоты - лучше спать не менее 9 часов в сутки.

Чтоб хорошо себя чувствовать, достаточно выполнять простые рекомендации.

Многие из нас обещают себе, что с понедельника начнут заботиться о своем здоровье. Или не с понедельника, а с [Нового года](#), или с начала нового месяца, или после своего дня рождения... или с завтрашнего дня.

Но завтра - это всегда такое мистическое место, где хранится вся человеческая продуктивность, мотивация и достижения. Всегда находится огромное количество причин, почему обещание не получается выполнить в срок, в результате даты сдвигаются и мы обещаем себе, что вот завтра - точно сделаем обещанное.

Но для того, чтоб вести здоровый образ жизни надо представлять, что вообще это за стиль жизни такой правильный. Поэтому прослушайте [10 правил здорового образа жизни](#).

[Правило здорового образа жизни №1 –](#)

[Высыпайтесь](#)

Чтоб хорошо себя чувствовать, нужно не меньше семи часов сна, а для красоты - лучше спать не менее 9 часов в сутки. А засыпать надо еще до полуночи, потому что в первой половине ночи происходят самые необходимые фазы сна, которые дают человеку энергию. Если не набрать ее достаточно ночью, то усталость, плохая сосредоточенность и ухудшение памяти не заставят себя ждать.

Правило здорового образа жизни №2 - правильно питайтесь



Пейте много воды – только не сладкой и газированной, а чистой и питьевой - она выводит из организма все вредные вещества.

Ешьте много фруктов и овощей. Как подсчитали ученые, достаточно съесть каждый день пять разных плодов, чтобы снизить вероятность ранней смерти и преждевременного старения на 20 %. И старайтесь не наедаться на ночь – это задерживает ночной обмен веществ, который ночью и так замедлен.

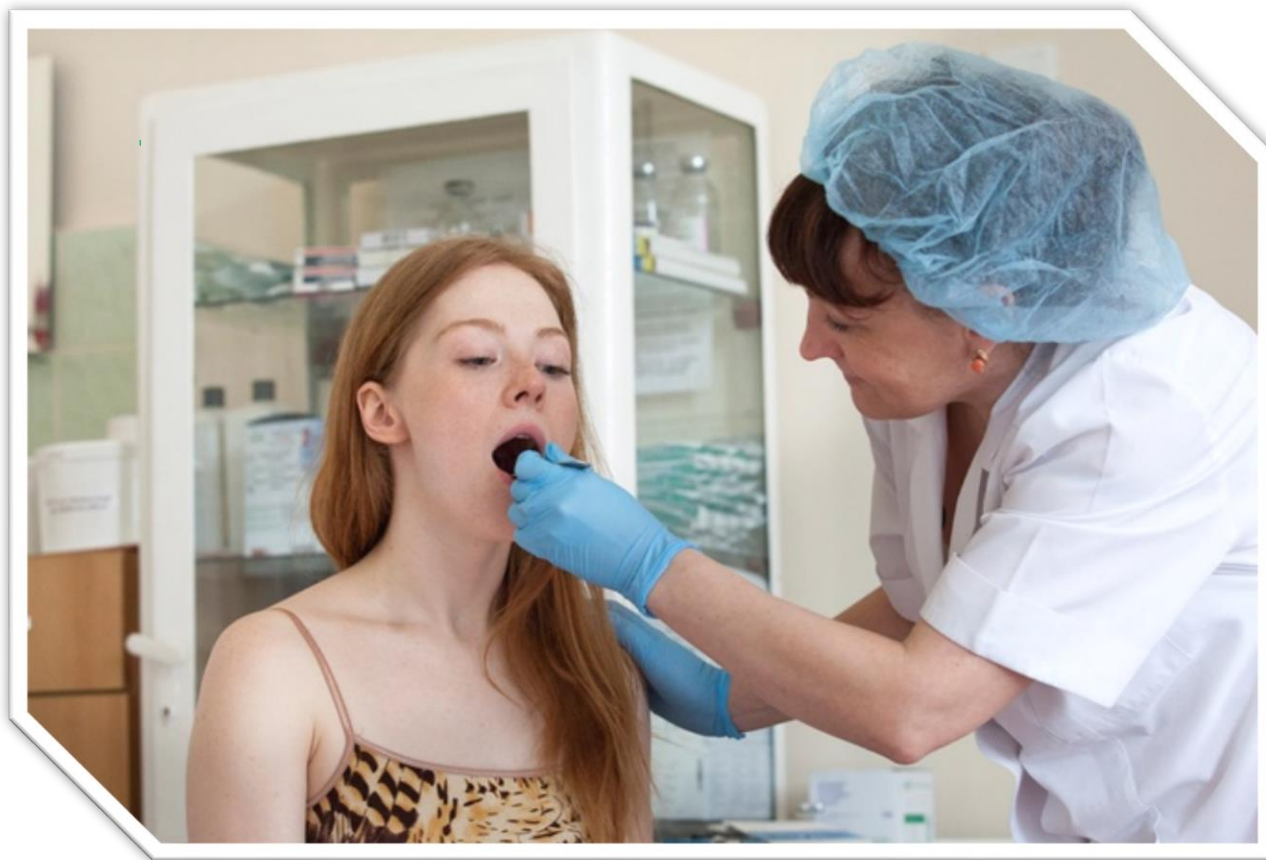
Как можно меньше перекусов на ходу и сухомытки, как можно больше свежавыжатых соков и супчиков - и ваш организм отблагодарит вас свежим внешним видом и отменным здоровьем. И запомните - лучше чаще, но понемногу, чем один раз - но до отвала.

Правило здорового образа жизни №3 –

Лечитесь вовремя

Никотин и алкоголь уничтожают здоровье и иммунитет человека. Чтоб сохранить хорошее самочувствие – приобретите взамен старых вредных привычек новые и полезные. Например, чашка зеленого чая прекрасно

заменит утреннюю сигарету, а вместо вечерней посиделки в баре можно пойти и прогуляться по парку.



Обследуйте свой организм, чтоб видеть, с чем необходимо бороться. Хотя бы раз в год проходите медосмотр, проверяйте все органы. Легче решить маленькую проблему, чем ждать, когда она перерастет в большую.

Правило здорового образа жизни №4-

Откажитесь от вредных привычек



Правило здорового образа жизни №5 –

Больше гуляйте на свежем воздухе



Куда идти - тут не столь важно, сколько как это нужно делать. Главное - получать удовольствие от прогулки, расслабляясь и не забывая улыбаться. Старайтесь как можно чаще выезжать за город и давать отдых глазам, чтобы легкие могли подышать свежим, речным или лесным воздухом, а ноги могли побродить по песку, земле или траве.

Правило здорового образа жизни №6 –

Двигайтесь

Активные и не очень виды спорта увеличат вашу выносливость и гибкость и улучшат сон. Так и первые признаки усталости появятся намного позже, и работоспособность пойдет вверх, и на потенции это отразится исключительно хорошо. "Утренняя зарядка" действительно звучит как из советского прошлого, но именно она поможет вам в течение дня оставаться в

приподнятом настроении, в то время как остальные сослуживцы будут просыпаться с чашечкой не очень полезного кофе.

Хорошо бы еще представить, что в доме сломался лифт, потому что лестница – лучший друг всех ножек без исключения. Молодым мамам тут особенно повезло: за юными исследователями можно часами бегать от одной площадки к другой. Не фитнес, а сказка. Всем остальным – долгие интересные прогулки и походы.

Правило здорового образа жизни №7

Сохраняйте спокойствие

Народная мудрость склонна списывать все болезни на нервы. Во всяком случае, в борьбе за собственное здоровье старайтесь не нервничать и не злиться. А для этого достаточно подумать, будет ли та проблема, о которой вы так переживаете, важна через неделю или через месяц. Таким образом и дух укрепите, и врагов не наживете. Станете умиротворенным и спокойным.

Правило здорового образа жизни №8

Обнимайтесь



Простые объятия намного полезнее, чем может показаться на первый взгляд – и стрессоустойчивость повышают, и хорошее настроение передают. Когда мы обнимаемся с человеком, организм вырабатывает гормоны счастья – эндорфины и снять плохое настроение под силу простыми человеческими прикосновениями.

Правило здорового образа жизни №9

Смейтесь



Присоединитесь к тем, кто считает, что стакан наполовину полон! По данным исследований, оптимисты намного реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому отличное настроение необходимо нашему телу не меньше здоровой пищи или физических упражнений. Каждый день находите над чем посмеяться – и вы поддержите нужный уровень гормонов хорошего настроения.

Правило здорового образа жизни №10 Преодолейте свои страхи

Сделайте наконец-то то, что вам всегда было непривычно и страшно, и почувствуйте себя освобожденным от этого. Не бойтесь неудач, а откажитесь от этого достижения, иначе вместо пользы можно будет нанести вред своему здоровью.

Соблюдайте
правила и
будьте
здоровы!