

10 советов для здорового образа жизни

Каждый из нас хочет быть стройным, здоровым и вести активный образ жизни. Верно? А что мы для этого делаем?

Ну, все мы знаем, что здоровый человек не курит, поддерживает свой вес на нормальном уровне, занимается спортом и ест здоровую пищу. Звучит очень просто, но те, кто пытался поменять свои привычки ради здорового образа жизни, знают, как это тяжело на самом деле. Некоторые пытаются кардинально изменить свою жизнь за один день, но, когда они сталкиваются с трудностями, наружу выплывает недостаток мотивации.

Секрет здорового образа жизни: небольшие, почти незаметные изменения: стакан воды утром, больше физической активности, оптимистичный взгляд на жизнь – вот секреты, которые вам необходимы. Маленькие шаги ведут к большому результату!

1. Выпивайте стакан воды по утрам

Проснувшись с утра, первым делом выпейте стакан воды комнатной температуры. Если вам не нравится вкус простой воды, положите в стакан кусочек лимона или лайма. Вода поможет прочистить все системы организма, активизировать метаболизм и вымыть токсины. Кое-кто даже говорит, что это помогает похудеть.

2. Высыпайтесь

Недостаток сна заставляет вас чувствовать себя уставшим и злым. Недостаток сна способен вызвать проблемы физиологического плана (особенно с сердцем). Исследования показывают, что взрослому человеку необходимо спать 8 часов в сутки. Но все люди разные и потребность во сне может варьироваться в пределах 6-10 часов. Если вы чувствуете сонливость в период между 16.00 и 18.00, то скорее всего вы не высыпаетесь

3. Разминайтесь по утрам!

Вместо того, чтобы дремать по утрам, поступайте мудро – делайте зарядку! Потянитесь, разомните ноги и руки, это облегчит доступ вашей крови в мышцы, что принесёт им дополнительную порцию кислорода и подготовит к новому дню.

4. Выбирайте правильные перекусы

Картофельные чипсы, солёные орешки, печеньки и другая вкуснятина совершенно не приносит пользы вашему телу. Они содержат много жиров, солей и сахара. Выбирайте сырые орешки, свежие фрукты или ягоды. Они богаты витаминами и минералами.

5. Завтракайте!

Завтрак – самая важная часть дневного рациона, особенно для тех, кто хочет похудеть. Если вы его пропустите, то проголодаетесь задолго до обеда и начнёте перекусывать всем подряд. Исследование, проведённое в 2003 году американской

национальной кардио ассоциацией, показывает, что те, кто едят завтрак, страдают ожирением в гораздо меньшей степени чем те, кто его не ест.

6. Гуляйте каждый день

Мы все знаем, что надо больше двигаться, но большинство из нас не имеет лишнего времени или желания заниматься спортом. Используйте лестницы чаще, чем лифты, гуляйте с друзьями, гуляйте с собакой, используйте любую возможность подвигаться. Исследования показывают, что людям необходимо двигаться всего лишь 15-18 километров в неделю (это около 125-200 минут в неделю) чтобы сохранить своё сердце здоровым.

7. Общайтесь

Говорят, что одинокие люди чаще болеют и раньше умирают. Люди, у которых нет друзей, часто испытывают стресс, депрессии и обычно менее активны физически. Более того, эксперты говорят, что по тому, как человек ведёт себя в социуме, можно определить, каким будет его здоровье и карьерный рост через много лет.

8. Читайте состав своих любимых продуктов

Список ингредиентов может вам помочь определить, содержатся ли в продуктах, которые вы покупаете, нездоровые и ненатуральные продукты. На рынке представлены сотни и тысячи нездоровых продуктов, каждый из которых просто невозможно запомнить. К счастью, о них много написано в Интернете, поэтому внимательно читайте состав продуктов, косметики и других вещей, которые вы покупаете. Вредные ингредиенты могут вызвать различные заболевания, аллергические реакции и даже рак.

9. Ищите приключений

Занимайтесь чем-нибудь вместе с семьёй и друзьями: пеший туризм, лыжи, каноэ или велосипед. Каждое новое хобби позволит вам снять стресс и получить удовольствие от жизни. Вы также начнёте встречать людей с такими же интересами, как у вас, заведёте много приятных и полезных знакомств. Наслаждайтесь своими хобби и помните – счастливые люди живут дольше.

10. Любите жизнь!

Расслабляйтесь чаще! Не позволяйте себе нервничать из-за всякой ерунды. Не воспринимайте всё слишком серьёзно. Улыбайтесь, любите себя и других и всегда смотрите на светлую сторону происходящего!