

# 10 самых главных правил здорового образа жизни

В заботе о своем здоровье нет ничего сложного. Достаточно соблюдать несколько правил, чтобы довольно быстро увидеть положительные результаты. Причем правила эти просты, логичны и выполнение их доступно практически каждому. Итак, что мы можем сделать, чтобы не только сохранить, но и улучшить свое состояние здоровья?

## ***1. Грамотно питаемся***

Правильное питание – отнюдь не означает сидение на изнуряющих диетах. Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона откровенно вредные блюда (слишком жирные, слишком острые, слишком сладкие и т.п.).



## ***2. Употребляем достаточное количество воды***

Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания баланса: кислотно-щелочного, термического, гемодинамического и пр. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.

### ***3. Даем телу разумные физические нагрузки***

Многих сильно пугает утверждение, что здоровье человека можно сохранить, только занимаясь спортом. Никто не заставляет вас становиться спортсменом. Речь идет всего лишь о приятных занятиях – таких, как катание на велосипеде или на роликах, игра в теннис или легкая гимнастическая разминка. Главное – делать это не время от времени, а постоянно, хотя бы через день.



### ***4. Много ходим пешком***

Ходьба – простое, но при этом уникальное средство надолго сохранить здоровье и молодость. Ходьба укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы и даже способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Условие только одно – ходить надо не менее 20-30 минут в день, и шаг при этом должен быть не прогулочным, а энергичным.

### ***5. Дышим свежим воздухом***

Важный момент, о котором мы часто забываем. Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха. Это значит, что упражнения и пробежки следует совершать подальше от движущегося транспорта. Прогуливаться следует там, где больше зелени. Если же вы проживаете в сильно загазованном районе, обязательно выбирайтесь хотя бы раз-два в неделю на природу: в лес или на берег водоема.



## ***6. Создаем комфортные условия для отдыха и работы***

Состояние вашего жилья и офиса напрямую влияет на ваше настроение и самочувствие. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите себя радующими глаз предметами, эргономично обустройте свое рабочее место. Следует также обращать внимание на материалы, из которых созданы используемые вами вещи, отдавая предпочтение качественным, натуральным и экологичным.

## ***7. Соблюдаем правильный режим дня***

Думаете, режим дня – это для детей? Отнюдь. Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания. Следует также учитывать естественные биоритмы человека и их связь с суточным циклом – уже давно доказано, что сон до полуночи дает организму гораздо больше отдыха, чем даже самое позднее пробуждение.





## **8. Снижаем уровень стресса**

Легко сказать, правда? И тем не менее. Старайтесь не доводить себя до изнеможения, работая на износ. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах. Не смакуйте плохие новости и криминальные происшествия. Не смотрите фильмы, которые вам неприятны, даже за компанию. Вообще, старайтесь не делать того, что ухудшает ваше настроение, потому что с настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов.

## **9. Избавляемся от вредных привычек**

Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных привычек страдают наши красота и здоровье? Курение вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком... Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры, набирая лишний вес. Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость, отупляют, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки. Так стоит ли рисковать самым ценным – своим здоровьем – ради сомнительного удовольствия?



## **10. Формируем «позитивный образ»**

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. В этом вам не помогут советы врачей. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты. Вы очень быстро увидите изменения, если каждый день будете соблюдать вот эти условия:

- Держите спину прямо, а подбородок – высоко.
- Следите за тем, чтобы плечи были расправлены.
- Улыбайтесь.
- Одевайтесь так, чтобы нравиться себе.
- Не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях.

**Будьте здоровы и счастливы!**