

10 советов для здорового образа жизни

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это не только правильно, но и модно сегодня. В данной статье мы хотели бы дать 10 основных советов для тех, кто хочет начать новую здоровую и счастливую жизнь. Все они простые и при этом очень важные. С помощью данных рекомендаций вы сможете откорректировать свою фигуру, улучшить самочувствие, почувствовать легкость и освободить мысли.

1. **Пейте больше воды.** Да, мы действительно забываем про чистую воду. В день необходимо выпивать хотя бы литр! И чай, кофе, сладкие газировки — это не вода, более того, некоторые из перечисленных только вредят организму. Также необходимо периодически посещать [бюветы минеральной воды](#), чтобы употреблять воду, богатую полезными минеральными веществами. Не забудьте перед этим проконсультироваться у врача.
2. **Правильное питание.** Оно необходимо не только для того, чтобы привести себя в форму, но и для нормализации общего состояния организма. Мы — то, что мы едим. И это не просто поговорка. Стоит исключить из рациона вредный фастфуд, жирное, выпечку, соленое, как Вы ощутите значительные изменения своего самочувствия. Кроме легкости, которая наступит буквально после нескольких дней правильного питания, улучшится сон, эмоциональное состояние.
3. **Сон.** Сколько времени Вы отводите на сон? 4-5 часов? Этого не достаточно организму для восстановления. Конечно, от усталости и раздражительности не избавиться, пока не отрегулировать время сна. А также рекомендуем заменить телевизор книгой. И, конечно, не скупитесь на хороший матрас и подушку.
4. **Активный образ жизни.** Совершенно не обязательно бегать в фитнес-зал, чтобы поднимать железо. Достаточно пару километров пробежаться вечером перед сном или заняться любимыми танцами. Это не только подтянет мышцы, но и подарит Вам великолепное настроение. Занятия дома тоже приветствуются, более того, достаточно зайти в интернет и найти там подходящие видео-инструкции. Но одним из самых приятных и полезных способов считаем занятия йогой или гимнастикой на открытом воздухе, например, на [пляже Анапы](#). Все санатории здесь располагают собственным чистым охраняемым пляжем.
5. **Отдых в санатории.** У моря проводить отпуск приятнее всего, поэтому рекомендуем совмещать приятное с полезным. В лучших санаториях Анапы предлагают разнообразные процедуры, основанные на природных компонентах, например, грязевые ванны или плавание в крытых бассейнах в Анапе, наполненных минеральной сероводородной водой. Каждая процедура, конечно, назначается доктором, но многие из них предназначены не только для лечения, но и для

профилактики болезней. Кроме всего прочего, просто нахождение в благоприятном климате принесет невероятную пользу.

6. **Отказ от вредных привычек.** Очень важный пункт, говорящий сам за себя. И главное, помните, что Ваши вредные привычки вредят не только Вам, но и Вашим близким, в первую очередь, детям. Подумайте о том, какой шаг вперед для них и для себя самого Вы сделаете, отказавшись от курения, алкоголя и прочего. Не всегда сделать это просто, поэтому в данном случае помогают психологи.
7. **Прогулки на свежем воздухе.** Из чего состоит жизнь в будние дни? Дом, транспорт, работа, транспорт, дом. А если и работа сидячая, то это совсем никуда не годится. А ведь ничего не мешает вечером прогуляться. Да хоть вокруг дома с собакой. Или в парке с друзьями, любимыми или детьми. Все это идет нам на пользу.
8. **Полюбите себя.** Закомплексованность еще никому не помогала в жизни. Примите себя таким, какой Вы есть, а затем начинайте работу по усовершенствованию уже и без того неплохого себя. Поверьте, так и люди потянутся, и любовь встретится, и на работе успехи начнутся. Если все же самому не удастся справиться с проблемой — обязательно обратитесь к психологу. Он обязательно поможет найти путь к счастливой жизни без комплексов и грусти.
9. **Общение с людьми.** Речь идет, конечно, о позитивном общении, которое может принести удовольствие. Так, вечер, проведенный в кругу друзей может зарядить Вас энергией на всю неделю. И не забывайте о невербальном общении: прикосновения, объятия, рукопожатия. Все это очень полезно для нашего эмоционального и физического состояния, поэтому предпочтите общению в соц. сетях — живое общение.
10. **Дыхание.** Казалось бы, что здесь такого... А это действительно важно. Овладев техникой диафрагмального дыхания, Вы сможете многое: контролировать свое психоэмоциональное состояние, уметь успокаиваться в стрессовой ситуации, замедлить старение, избавиться от прыщей и многое другое. К сожалению, мы иногда вообще «забываем» дышать! Да-да, например, когда мы сильно сконцентрированы. А мозгу в это время требуется кислород.

Не ленитесь! Работайте над собой и почувствуйте как меняется Ваша жизнь!