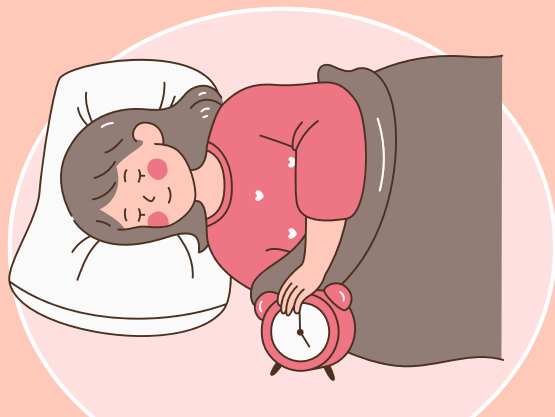




Простые шаги к здоровью



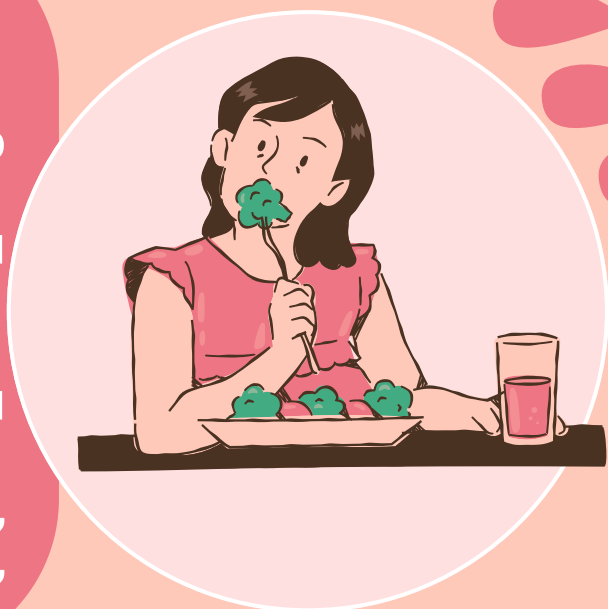
Полноценный сон

Для восстановления сил и укрепления иммунитета взрослому необходимо в среднем 7-9 часов ночного сна.

Сбалансированное питание

Принципы правильного питания:

завтрак обязателен (идеальный вариант - овсяная каша);
ужин за 3 часа до сна;
лучше чаще, но чуть-чуть, чем один раз, но до отвала;
минимум полуфабрикатов, сладостей, выпечки, сладких, газированных напитков.



Водный баланс

Выпивайте один стакан воды комнатной или слегка теплой воды после пробуждения. В течение дня не забывайте пить достаточное количество чистой воды.

Регулярная физическая активность

Физическая активность уменьшает симптомы депрессии и тревоги и улучшает способности. А регулярные тренировки снимают напряжение и стимулируют выработку эндорфинов.

Рекомендуется ходить не менее 7000 шагов в день (30-50 мин. ходьбы).



Управление стрессом

10-15 мин. медитации в день, дыхательные упражнения (по 5 мин. в день), понимание своих чувств и эмоций и выражение их приемлемыми способами - залог успешного преодоления стрессов.

«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье»

Артур Шопенгауэр



Простые шаги к здоровью



Позитивное мышление

Учитесь во всем видеть хорошее. Старайтесь не фиксироваться на негативе, а в самых сложных ситуациях найти что-то позитивное.

Заведите дневник благодарности: каждый вечер перед сном записывайте в него 3 пункта, за которые вы благодарны прошедшему дню.

Отдых

Обязательно выделяйте время на восполнение своих ресурсов. Ключевое правило отдыха - переключение с повседневных задач и минимизация контактов с гаджетами. Проведите это время за занятием, которое доставляет вам удовольствие: творчество, пикник на природе, чтение, танцы и др.

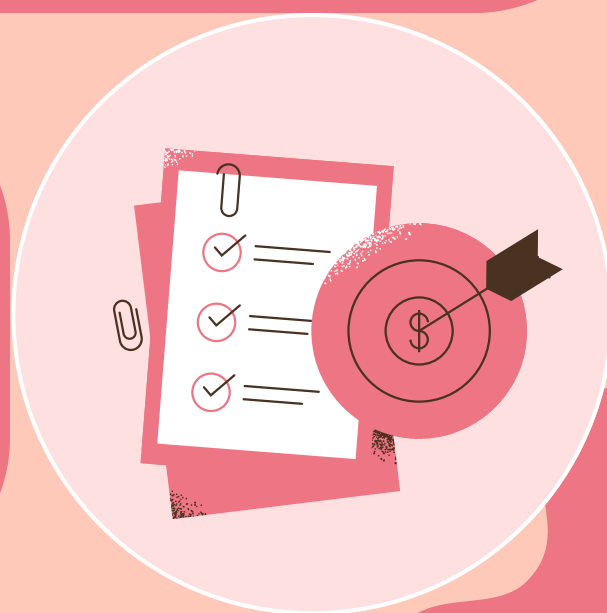


Общение с близкими

Проводите время с людьми, которые заряжают вас позитивом, поддерживают и являются единомышленниками.

Движение вперед

Стремитесь к новым целям, развивайтесь, познавайте новое каждый день. Это повышает уровень дофамина и серотонина, что влияет на хорошее настроение и ощущение счастья.



Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, переедания и др.) приносит улучшение физического здоровья, повышение когнитивных способностей и общей продуктивности.



«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»
Д. Леббок