

## 7 правил здорового способу життя

Не можна не відзначити всезростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї. І добре, якщо це станеться рано...

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути способом життя. Здоровим способом життя.

Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.

### Правило № 1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. **Правильне харчування!** Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти.

Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішої, але коханої? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

### Правило № 2

**Активність, активність і ще раз активність!** Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом... А даремно!

І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову

пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтесь назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

### **Правило № 3**

**Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками:** куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

### **Правило № 4**

Основа здорового способу життя - **правильний розпорядок дня**. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня. Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися. Чому важливо висипатися? Хоча б тому, що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

### **Правило № 5**

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - **це позитивний настрій!** Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Не вийшло встояти перед

тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися!

І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та - варто спробувати іншу!

### **Правило № 6**

Здоровий спосіб життя - це так само **дбайливе ставлення до себе!** Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправа підтягує ваші м'язи .... Кожна вправа наближає Вас до ідеалу!

Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно ляяти себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде».

### **Правило № 7**

**Вести здоровий спосіб життя легше не поодинокі, а в компанії.** В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. З ранку всі домочадці не за ванну лаються, а бажають один одному чудесного дня. Ех, не життя, а казка!

**Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя! Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!**