

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это здоровая и счастливая жизнь. Внедрите в свою жизнь эти простые и при этом очень важные советы и вы сможете улучшить самочувствие, откорректировать свою фигуру, почувствовать легкость и освободить мысли.

Правильное питание. Мы — то, что мы едим. И это не просто поговорка. Это необходимо не только для того, чтобы привести себя в форму, но и для нормализации общего состояния организма. Пейте больше воды. Да, мы действительно забываем про чистую воду, а необходимо знать, что в день необходимо выпивать хотя бы литр! 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

Сон. Вы когда-нибудь задумывались, сколько времени Вы отводите на сон? Сон необходим организму для восстановления. От усталости и раздражительности не избавиться, пока не отрегулировать время сна.

Активный образ жизни. Вести активный образ жизни - это не обязательно бежать в фитнес-зал, чтобы поднимать железо. Такую нагрузку можно заменить пробежкой вечером перед сном или любимыми танцами. Ведь это не только подтянет мышцы, но и подарит Вам великолепное настроение. А что нам мешает вечером прогуляться. Да хоть вокруг дома с собакой. Или в парке с друзьями, любимыми или детьми. Все это идет нам на пользу.

Отказ от вредных привычек. Очень важный пункт, который говорит сам за себя. А главное 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.

Полюбите себя. Примите себя таким, какой Вы есть, а затем начинайте работу по усовершенствованию. Важно для эмоционального здоровья и позитивное общение, которое может принести удовольствие. Вечер, проведенный в кругу друзей, может зарядить.

Не ленитесь! Работайте над собой!

Информацию подготовил
руководитель физического воспитания Клок И.Ю.