

10 ЛЕСНИ СЪПКИ КЪМ ПО-ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ



Погрешно е да се смята, че здравословния начин на живот е свързан непременно с лишения и коренна промяна на досегашния.

Също така той не е единствено за сваляне на излишни килограми или пък за определен период от време. Ако си създадем някои лесни навика на здравословния живот ще се чувстваме по-добре, ще изглеждаме по-добре и ще живеем по-дълго.

Има някои стъпки, които всеки може да следва, стига да има желание.

Ето и 10 от по-важните стъпки към по-добър и здравословен живот:

Пийте повече вода.

Да, всеки го казва, но за това има причина. Водата неслучайно е съставна част от всяко живо същество на земята. Ако си набавяме необходимото количество през целия ден, ще видим всички положителни ефекти както върху физическото така и върху психическото здраве. Разбира се, ако нямате навика да пиете вода през целия ден, от начало ще ви бъде малко трудно. Но, ако човек има желание има и начини.

Вода с лимон.

Не, няма грешка, отново вода. Но сега полезните ѝ действия могат да се комбинират с тези на лимона. Изключително полезно е всяка сутрин да започваме деня си с тази напитка.

Закуска.

Най-важното хранене, тъй като дава енергия за целия ден, засилва се метаболизма и жизнеността на организма. Разбира се, има значение и какво ще закусвате. Сандвич с пълнозърнест хляб, плодове, мляко са едни от многото здравословни заместители на баничките с боза. А ако бързате сутрин един отличен вариант са смуитата.

Храна.

Много важна част от ежедневието на всеки. При приема на различни продукти има някои златни правила, като да се храните често, да приемате главно белтъци, плодове и зеленчуци, но да не изключвате напълно въглехидратите и полезните мазнини. В супермаркета да отделите време на етикетите на храните, които купувате, защото може да се учудите какви вещества се съдържат в иначе обикновените храни и напитки.

Сънят.

Сънят е много важен за всеки. През тези часове на покой ние си почиваме и възстановяваме. Недоспиването има негативен ефект върху паметта, ученето и логическото мислене.

Последните изследвания показват, че оптималното количество сън е 5-8 часа, като преспиването е също толкова вредно като недостига на сън.

Общувайте.

Човек е социално същество и се чувства добре като се среща с други хора и обменя идеи, чувства и мисли. Срещата с приятели или с нова хора, може да ви помогне в труден момент или в състояние на депресия.

Движение.

Всеки е чувал, че спортът е здраве. Това е така. Движението намалява риска от наднормено тегло, запазва здравето на костите, ставите и мускулите, намалява шанса от поява на високо кръвно налягане и диабет, подобрява настроението.

Това са само малка част от ползите от ежедневните физически занимания. Не е задължително да изберете някакъв спорт. Просто бъдете активни.

Намерете си хоби.

Ако намерите нещо, което наистина ви доставя удоволствие така ще може пълноценно да си отпочинете от ежедневния стрес и да се заредите с положителна енергия.

Предпазвайте кожата си.

Грижата за нашата кожа е изключително важна, особено през летните месеци. Важно тук е, че негативните последици от слънчевите изгаряния или чести посещения на солариум, не е задължително да се появят веднага. Те могат да окажат своето негативно влияние след години. За това е добре да вземаме предпазни мерки и грижа за кожата си на време.

И най добрият съвет – бъдете добри!

Мислете положително и помагайте на хората с каквото можете. Каквото мислите, това и привличате, а помощта към другите ще ви направи щастливи. А нали знаете, за да получите, трябва и да давате. ☺