

Мы за здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это не только правильно, но и модно сегодня.

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

Сон. 7 часов сна иначе 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.

Активный образ жизни. Совершенно не обязательно бежать 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.

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.

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.

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.

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.

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.

Будьте здоровы!

