# Здоровый образ жизни — легко!

# 36 простых советов на каждый день.

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием. Существуют простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни:

1. Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда— это основа здоровой и долгой жизни.
2. Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше жиров.
3. В ресторанах отказывайтесь от блюд, которые вызывают у вас сомнение. Отравление, или даже расстройство желудка, подрывает силы организма.
4. Все продукты храните в холодильнике, чтобы они как можно медленнее портились. Выкидывайте всё, что уже прошло рубеж своего срока годности.
5. Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» — потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.
6. Откажитесь от курения. Мало того, что это поможет сэкономить вам деньги — жизнь без сигарет спасёт вас от множества вредных веществ, из которых никотин — далеко не самый опасный.
7. Волнуйтесь как можно меньше, а лучше — вообще не волнуйтесь. Чем больше человек нервничает, тем быстрее он стареет. Кроме этого, стресс — главный виновник появления морщинок и выпадения волос.
8. Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах, приобретайте ровно столько, сколько получится съесть в ближайшие пару дней.
9. Ограничьте количество потребляемого алкоголя и соблюдайте культуру его потребления, чтобы не нанести организму ощутимого вреда.
10. Если злитесь — то делайте это открыто, не копите в себе. Злость, нашедшая выход, гораздо полезнее для здоровья, чем сдерживаемое внутреннее недовольство.
11. Не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, шею тоже держите прямо. Очень многие болезни провоцируются проблемами с позвоночником.
12. Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.
13. Будьте семейным человеком. Специалистами самых разных стран доказано, что семейные люди живут на 5-7 лет дольше.
14. При приготовлении пищи как можно меньше жарьте продукты, лучше — варите, тушите или готовьте на пару.
15. Откажитесь от всего, что содержит канцерогены — в основном, это копчёности и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия. Специалисты подсчитали, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.
16. Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.
17. Гоните грустное настроение любыми способами, ведь пессимизм — это завуалированная форма хронической депрессии, которая повинна в возникновении множества заболеваний.
18. Не поднимайте тяжести — из-за этого резко увеличивается давление на межпозвонковые диски и суставы позвоночника. Даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.
19. Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет. Какой именно вид физической нагрузки выбрать — решать вам, главное — регулярность. Для здоровья подходят танцы, йога, пилатес, ходьба. Только с силовыми упражнениями, бегом и контактными видами спорта стоит быть осторожным — во-первых, они травматичны, во-вторых, лучше ими заниматься под присмотром инструктора.
20. Не сидите дома — активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.
21. Принимайте ванны — они очень полезны как для тела, так и для души. Горячая вода поможет расслабиться, отдохнуть, освежить кожу, а некоторые виды домашних ванн помогут похудеть.
22. Целуйтесь и обнимайтесь как можно чаще. Психологи советуют обнимать свою вторую половинку или просто близкого или приятного вам человека не меньше восьми раз в день.
23. Никогда не пропускайте завтрак, это один из самых важных приёмов пищи за весь день. Мужчины, часто пропускающие завтрак, имеют на 27% выше шансы заполучить инфаркт или погибнуть от ишемической болезни сердца (ИБС)!
24. Обставьте квартиру зелёными растениями в горшках, комнатные растения не только помогают скрасить дождливые дни, но и обладают лечебными свойствами.
25. Занимайтесь плаванием — оно поможет укрепить иммунитет, закалить организм, развить силу и выносливость, гармонично развить мускулатуру всего тела, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, заняться профилактикой болезней позвоночника и суставов. Ну и похудеть, наконец.
26. Спите на ортопедических матрасах и подушках, и относитесь осознанно к организации спального места.
27. Экспериментируя с косметикой, будьте осторожны — крем для лица, глаз и рук нужно выбрать тщательно и очень индивидуально. Ориентируйтесь на свой тип кожи и её свойства. Кроме этого, важно правильно хранить косметику.
28. Идите в баню! И ходите туда как можно чаще. Баня — это не только приятно, но и очень полезно.
29. Старайтесь ни с кем не ругаться, но если уж ссора началась, то выясняйте отношения спокойно и конструктивно, что бы конфликт разрешился, а не усугубился. При любых, даже самых бурных выяснениях отношений необходимо не терять головы и держать контроль над собой.
30. Ешьте мёд — он очень полезен, в нём содержатся сотни ценнейших для организма веществ: глюкоза, фруктоза, сахароза, макро- и микроэлементы, белки, аминокислоты и другие. Для того, чтобы все они заработали в полную силу, мёд должен отвечать ряду условий, главное из которых — натуральность.
31. Не забывайте чистить зубы — это нужно делать утром и вечером. Стоматологи уверяют, что зубную щётку заменить жвачками или простым полосканием рта невозможно.
32. Не терпите — категорически нельзя терпеть голод, боль, холод и жажду, ведь это всё сигналы организма, часть из них можно легко понять, то есть просто поесть или попить, а часть придётся расшифровывать у специалистов, и — лечить.
33. Найдите любимую работу или любимое дело. Помните, что работа — это не только источник денег, она должна приносить моральное удовлетворение.
34. Регулярно отдыхайте, планируйте и совершайте путешествия, насыщайтесь новыми эмоциями и впечатлениями. Но помните, что меньше чем на пару недель в жаркие страны отправляться не стоит!
35. Держите дома все важные лекарства — пусть они будут под рукой и не понадобятся, чем они будут нужны, но не найдутся в вашей домашней аптечке. И не жалейте лекарства, у которых закончился срок годности.
36. Не бойтесь врачей, здоровье любого человека требует регулярного обследования. Помните, что ваше здоровье — в ваших руках, и именно в ваших силах не допустить серьёзных заболеваний, или вовремя их выявить.