

Хотите чувствовать себя в хорошей физической и психической форме - регулярно выполняйте следующие правила.

Пейте обычную воду

Вода — минеральная основа всех клеток и тканей тела, не говоря уже о жидких средах организма (кровь, лимфа, желудочный и кишечный сок, слюна, желчь). У воды много полезных функций, расходуется она организмом очень быстро.

Подсчитано, что за день человек выделяет через почки, лёгкие и кожу до 15 стаканов воды. Эти потери необходимо восполнять в требуемом объеме, поэтому не забывайте пить обычную воду — около 10 стаканов воды в день (зимой 8-10 стаканов, летом 10-12 стаканов). Чай, кофе, соки и газированная вода не считаются.

Воду надо пить равномерно в течении дня, стакан воды надо выпивать за 1-1,5 часа, лучше пить воду по 2-3 глотка через каждые 15-20 минут. Необходимо прекращать приём воды за 10 минут до еды и возобновлять его хотя бы минимум через 30 минут после еды.

Задумывайтесь о том, какую воду вы пьёте. Лучше пить не кипяченую воду. Если вы пользуетесь фильтром для воды, не забывайте его своевременно менять. Если кипятите воду в чайнике, не забывайте периодически очищать чайник от накипи, и лучше используйте для кипячения фильтрованную воду.

Так же подумайте о разнице в напитках:

чай в пакетиках и развесной, с сахаром и без;

кофе растворимый и свежемолотый в зёрнах, с сахаром и без;

сок пакетированный и свежавыжатый.

### Разнообразьте ваше питание

В процессе поглощения пищи в организм поступают питательные вещества для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития, но при употреблении некачественных продуктов питания, так же могут поступать вредные вещества (токсины, запрещенные пищевые добавки и другое).

Разнообразное питание подразумевает употребление продуктов разных видов - это увеличивает вероятность того, что вы будете получать в достаточном количестве все необходимые питательные вещества, содержащиеся в различных продуктах в разном количестве и в разных сочетаниях.

Хорошая привычка - не есть одно и тоже в течении всего дня, а также не переедать, лучше разделять один большой прием пищи на несколько более маленьких.

### Принимайте контрастный душ

С утра хорошо принимать контрастный душ — помогает проснуться, взбодриться, улучшает кровообращение и ускоряет обмен веществ (метаболизм), придаёт упругость коже, укрепляет силу духа и поднимает настроение.

Начинайте обливаться тёплой водой, затем холодной, выполнив процедуру всего 3 раза. А если принимаете контрастный душ вечером, то лучше добавить в конце ещё одно обливание, чтобы закончить тёплой водой. После процедуры хорошо растереться

махровым полотенцем.

Постарайтесь делать зарядку по утрам и заниматься физкультурой

Хорошо регулярно делать лёгкую зарядку по утрам или какие-либо упражнения для разминки суставов.

Конечно прекрасно дополнительно заниматься плаванием, фитнесом, выполнять упражнения с собственным весом на турниках и брусьях, заниматься йогой (не стоит забывать, что йога — это не только физические упражнения) или другими полезными для здоровья упражнениями (катание на механическом велосипеде, лыжах и т. д.).

Будьте активными, движение — это жизнь

В первую очередь хорошо ходить пешком, например, спускаться и подниматься по лестнице (очень полезное упражнение, особенно для мужчин), а не на лифте. Регулярно совершайте пешие прогулки. Вместо того чтобы проехать 1-2 км на автобусе, лучше пройдите это расстояние пешком.

При работе сидя, особенно важно больше ходить, а также хотя бы каждый 1-2 часа вставать и немного двигаться, главное найти чем себя занять в этой паузе, например:

сходить попить воды или заварить чай;

дать отдохнуть глазам и сделать гимнастику для глаз (особенно для тех, кто много сидит за экраном монитора) или хотя бы просто посмотреть в окно (на небо — это расслабляет глаза и успокаивает нервную систему);

выполнить легкую разминку (наклоны в разные стороны, махи руками, потягивания).

Психическое состояние - неотъемлемая составляющая здоровья

Почти все заболевания возникают вследствие прямых или косвенных психологических причин. Отрицательные эмоции, стрессы, вредные привычки, нехорошие, неправильные поступки ведут к заболеваниям тела и нарушениям психики. Заболевания могут проявляться даже спустя многие месяцы и годы после воздействия указанных выше факторов.

Здоровый сон — залог успешного дня

Сон занимает примерно 1/3 нашей жизни, т.е. примерно 8 часов из 24-х часового дня.

Наш сон во много зависит от того, на чем мы спим. Правильно подобранный матрас под ваш вес — залог хорошего сна, но также очень важно общее психическое и физическое состояние, поэтому важно как мы проводим день когда не спим и что делаем перед тем как лечь спать, например:

не есть за 1-2 часа до сна;

проветривать спальню;

делать лёгкую разминку;

принимать тёплую ванную;

читать книгу, или просто пить чай и смотреть в окно — это лучше, чем смотреть телевизор или наблюдать за постами в социальных сетях.

Также перед сном есть хороший способ, чтобы лучше уснуть — просто вспомнить весь свой день начиная с самого утра, посмотреть на все события со стороны, как будто вы смотрите фильм.

И последний совет – «Придумывайте полезные привычки сами!»