

Хорошее самочувствие зависит от того образа жизни, который человек ведет и времени, которое он уделяет для поддержания своего здоровья.

Не бывает рекомендаций, которые подходили бы для каждого человека и на все случаи жизни. Универсальным может стать только желание быть здоровым. Здоровые привычки являются основой долголетия и прекрасного самочувствия.

Правила и привычки, которые помогут укрепить здоровье:

Физическая активность. Почаще ходите по лестнице пешком, гуляйте после обеда и ужина, работайте на даче, катайтесь на велосипеде.

Глубокое дыхание. Сделайте глубокий выдох через рот. Медленный вдох через нос на счет 1-2-3. Задержите дыхание на счет 1-2-3. Глубокий выдох через рот на счет 1-2-3-4. Повторите 5-6 раз.

Чередование усилий. Следите за изменениями внутреннего состояния в течение дня. Когда чувствуете прилив сил, работайте по максимуму. Когда ощущаете, что энергия иссякла, сделайте небольшой перерыв.

Общение с природой. Выезжайте за город, хотя бы раз в неделю, на рыбалку или пикник. Если же нет такой возможности, просто гуляйте в парках и скверах.

Умеренное питание. Будьте внимательны к тому, что попадает в ваш организм. Соблюдайте режим питания. Постарайтесь пить чистую воду и не есть поздно вечером.

Режим сна. Важно спать не менее семи часов и ложиться спать в одно и то же время, отключать телефон. Нежелательно пить на ночь кофе или чай.

Прослушивание музыкальных произведений. Создайте для себя подборку мелодий, которая вдохновляет, успокаивает или бодрит. Когда грустно или тяжело, включите музыку, танцуйте и наслаждайтесь моментом.

Занятия спортом. Походите в тренажерный зал или запишитесь в бассейн. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и улучшите свое физическое здоровье.

Укрепление семейных связей. Семейные люди обладают лучшим здоровьем, чем свободные, у них меньше шансов заболеть или оказаться в рискованной ситуации, они более эмоционально устойчивы. Поэтому выстраивайте хорошие отношения и берегите семью.

Хобби и увлечения. Развивайте свои способности, так как всегда есть, то, чему можно научиться или усовершенствовать. Займитесь творчеством: начните рисовать, петь, вышивать, лепить из глины.

Поддержание дружеских отношений. Дружеские контакты приносят чувство удовлетворения и помогают легче переносить повседневные тяготы жизни.

Медитативные техники. Люди, которые применяют различные методики для успокоения, могут добиваться понижения кровяного давления, тем самым, снижая риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы.

Позитивное мышление. Основное умение, которому необходимо научиться – это превращать негативные события в позитивные. Вспоминая почаще приятные моменты жизни, можно значительно снизить внутреннее напряжение.

Поиск призвания. Когда жизнь человека подчинена цели или он занимается любимым делом, то становится неуязвим для неприятностей.

Соблюдение этих правил повысит резервы здоровья, сформирует условия для творческого самовыражения и создаст условия для позитивного настроения.