

Основные принципы ведения здорового образа жизни

Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. Для поддержания здорового образа жизни можно разработать целую систему и внедрить её в свою жизнь, согласно своим индивидуальным особенностям. Вот примерный перечень компонентов, на которые мы иногда не обращаем внимания в нашей жизни, но они очень важны:

1. Соблюдение режима дня и отдыха.

Правильно спланированный и прожитый день, согласно суточному ритму даёт работоспособность, самодисциплину, прилив жизненной энергии. Очень важно спать не менее 7 часов в сутки, отходя ко сну в период 22-23 часов вечера.

Важной особенностью является комфорт и удобство спального места.

2. Здоровое, полноценное питание.

Все знают, что здоровая еда - это та, где много свежих овощей, фруктов, зелени, которые подверглись наименьшей термической обработке. Не полезно употреблять пищу непосредственно перед сном, так как силы организма будут направлены на её переваривание, запомните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

3. Активность, движение и физические упражнения.

Этот пункт обеспечивает нашему организму жизнь, поэтому на эту тему есть известное выражение: «Движение - это жизнь!». Обязательно делайте зарядку по утрам, она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Также выберите для себя подходящие вид спорта и план упражнений, они поддержат вашу физическую форму и укрепят иммунитет.

4. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего делают его социально неблагополучным и несчастным.

5. Личная гигиена.

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок.

6. Благоприятное общение.

Некоторые люди из нашего окружения могут не принимать нас такими, какие мы есть. Они могут осуждать и критиковать наши привычки, наш образ жизни, мышления, наше поведение или увлечения. «Токсичные» люди оказывают пагубное влияние на нашу самооценку и собственное мнение, подрывают нашу веру в себя,

тормозят наше развитие и мешают нам достигать своих высоких целей. Проанализируйте свой круг общения и начните его «чистить».

7. Интеллектуальное здоровье, умственная активность

Мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности.

Чем больше и чаще мы задействуем наш мозг при разрешении возникшей ситуации, тем продуктивнее он работает. Если в поле нашего восприятия содержится одна рутина, то мозг не получает достаточного количества свежих впечатлений. Такие впечатления мы получаем из окружающего мира, общения, чтения книг, решения нестандартных задач, самообразования, что и помогает сохранить в здоровом состоянии наш интеллект.

8. Устойчивость к стрессу.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.

9. Духовное самочувствие.

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.