1. Не забывайте про завтрак. Этому приему пищи не зря уделено столько внимания. Зачастую люди привыкли либо заменять его бутербродом и чашкой кофе, либо пропускать вовсе. На самом же деле, завтрак является залогом бодрого и насыщенного дня, хорошего самочувствия и стройной фигуры. Полноценный, насыщенный белками, углеводами и клетчаткой завтрак позволит вам до обеда чувствовать себя сыто и удовлетворенно, не срываясь на печенье и конфетами, а, значит, не набирая лишних вредных калорий за день. Отличными вариантами завтраков могут стать различные крупы с добавлением ягод, тосты с куриной грудкой и творожным сыром, различные варианты приготовления яиц и т.д.
2. Пейте достаточное количество воды. О пользе употребления чистой питьевой воды сейчас знают даже дети. Все потому, что практика демонстрирует реальный эффект этой замечательной привычки. Выпивая хотя бы 1,5 литра воды в течения дня, вы очищаете свое тело как снаружи, так и изнутри, омолаживаете организм, сохраняете метаболизм и улучшаете свое самочувствие. Если вам тяжело пить столько воды в сутки, попробуйте несложную схему: один стакан воды до завтрака, один - после, один до обеда, один - после и т.д. Так вам не будет казаться, что воды выпито слишком много, и она не успеет надоесть.
3. Питайтесь сбалансировано. Конечно, важен не только завтрак. То, как вы питаетесь каждый день, непосредственно влияет на ваше здоровье и самочувствие. Не обязательно употреблять исключительно растительную пищу и диетические продукты, просто составляйте рацион, сохраняя минимум сахара и вредных добавок. Крупы, нежирное мясо и рыба, приготовленные с небольшим количеством масла или вовсе без него, молочные продукты, зерновой хлеб, яйца – все это обязательно должно присутствовать в вашем меню. Не забывайте о полезных жирах – подсолнечное масло, авокадо, красная рыба, семена подсолнечника помогут вам сохранять метаболизм, здоровую кожу и волосы, крепкое здоровье и хорошее настроение.
4. Сон. С возрастом количество сна все больше оказывает влияние на самочувствие. Его недостаток приводит не только к плохому настроению и нервозности, но и к ощутимым проблемам. Старайтесь спать не меньше 7-8 часов, чтобы быть здоровыми и бодрыми ежедневно.
5. Организуйте спальное место. Качество и удобство матраса, подушек, одеяла имеет большое значение для здоровья. Кроме того, не забывайте проветривать помещение перед сном, чаще менять постельное белье, занавешивать окна на ночь темными шторами или использовать маску для сна. Так ваш отдых будет полноценным, а сон – менее тревожным.
6. Смена деятельности. Тот, кто хорошо работает, просто обязан полноценно отдыхать. Смена деятельности крайне важна для каждого человека, влияя на его стрессоустойчивость и как следствие отношения с окружающими, самочувствие, подготовку к следующему рабочему дню. Вечером абстрагируйтесь от решения задач, примите горячую ванну, почитайте интересную книжку, пообщайтесь с домочадцами или друзьями, посмотрите интересный фильм или прогуляйтесь – обеспечьте вашему организму легкость и расслабленность для новых свершений, но уже завтра.
7. Поддерживайте физическую форму. Для этого не обязательно регулярно посещать тренажерный зал. Достаточно постараться больше ходить пешком, например, по дороге домой выходить на 2-3 остановки раньше, отказаться от лифта, поднимаясь и спускаясь по ступенькам. А за утреннюю легкую зарядку, состоящую из нескольких несложных упражнений, ваш организм скажет вам отдельное спасибо. После внедрения таких привычек вы очень быстро почувствуете их благотворное влияние на самочувствие, а также на внешний вид.
8. Следите за личной гигиеной. В текущих условиях каждый из нас уже усвоил важность мытья рук с мылом и использования различных дезинфицирующих средств. Помните, что чистить зубы, принимать душ, стирать одежду и обувь, менять постельное белье и протирать салфетками предметы, которыми вы пользуетесь ежедневно, тоже нужно делать регулярно.
9. Диспансеризация. Различные процессы в нашем организме происходят очень быстро и часто незаметно для нас. Но прохождения медосмотров хотя бы раз в год позволит заметить заболевание на его ранней стадии. Сегодня сдать анализы и пройти полное обследование можно и в государственных поликлиниках, так почему бы не пользоваться этой замечательной возможностью и быть уверенным в завтрашнем дне?
10. Согласовывайте свои действия со специалистами. Прежде чем внедрить новую непривычную для вас деятельность обязательно проконсультируйтесь с врачом. Возможно, прочитав этот материал вы решите пойти на фитнес или заняться скандинавской ходьбой. Перед первой тренировкой обязательно узнайте, нет ли у вас противопоказаний для этого спорта, ведь последствия могут стать необратимыми. Будьте здоровы и счастливы!