



Несколько советов

здорового образа жизни

Маленькие изменения ведут к большим переменам. Воспользуйтесь этими простыми подсказками, сделайте шаг в верном направлении и превратите свое тело в неприступную крепость. Вам кажется, что вы уже сделали гигантский шаг к здоровому образу жизни, но правда заключается в том, что правильное питание не сводится к питью протеиновых коктейлей и взбиванию десятка яичных белков на завтрак. Если вы действительно хотите восстановить здоровье или просто стремитесь пополнить запас жизненных сил, нужно понять, что для достижения цели порой достаточно незначительных, но правильных изменений. Немного измените свои вкусовые привычки, смахните пыль с обуви для активного отдыха – и это может оказаться прекрасной отправной точкой.

Начинайте день сбалансированным завтраком



Хорошее начало – половина дела, а хороший завтрак задаст тон на весь день. Начните день правильно с приема сбалансированной пищи. Это обеспечит вам стабильный уровень сахара в крови на протяжении первой половины дня, и у вас не возникнет желания перекусить после первой же деловой встречи. Идеальный завтрак должен включать все три компонента пищи – белки, полезные жиры и углеводы.

Ешьте углеводы с низким гликемическим индексом



Согласно исследованиям «Американского Общества Диетического Питания», рацион, богатый продуктами с низким [гликемическим индексом](#), заметно снижает риск развития кардиоваскулярной патологии. Обратите внимание, что в вашем рационе должно быть как можно больше свежих фруктов, овощей, цельнозерновых круп, бобовых, чечевицы и орехов, и как можно меньше источников рафинированных углеводов.

Ешьте больше ягод



Заряженные антиоксидантами, [клетчаткой](#) и витаминами, ягоды занимают одно из первых мест в рейтинге полезных растительных продуктов. Черника и малина особенно богаты истребителями свободных радикалов, но вообще любая ягода станет прекрасным дополнением к вашему ежедневному рациону. Попробуйте добавлять ягоды в утренний фруктовый коктейль и в сезонный салат или ешьте их в чистом виде во время перекусов между основными приемами пищи.

Не наедайтесь до отвала

Мы живем в мире, где многие постоянно едят – даже когда не испытывают чувства голода. Боритесь с этой привычкой. Вставая из-за стола с ощущением, что съели бы еще, вы сможете остановить накопление жировой ткани. Таким образом, даже столкнувшись в какой-то день с перееданием, разгрузочный день поможет вам это компенсировать.

Чаще ходите пешком



Ходьба не должна становиться единственным вашим упражнением, но это отличный способ оставаться в движении, сжигая немного дополнительных калорий. Простейшее упражнение, которое можно выполнять ежедневно. Будучи низкоинтенсивным и безопасным для суставов видом физической активности, ходьба укрепляет сердце, расходует калории, улучшает кардиоваскулярную подготовку и укрепляет кости.

Растягивайтесь



Несмотря на очевидную пользу упражнений для **растяжки**, многие из нас уделяют им крайне мало внимания. Между тем, растяжка развивает гибкость, улучшает координацию движений и чувство равновесия, способствует циркуляции крови в организме. Уделите 10 минут в день растяжке и глубокому дыханию; это поможет вам расслабиться, наполнит энергией, снимет скованность и мышечное напряжение.



Уделяйте время интенсивным физическим упражнениям

Высокоинтенсивные упражнения – это не только прекрасный способ улучшить физические кондиции, но и отличный помощник в борьбе со стрессом, стимулирующий секрецию в организме гормонов счастья эндорфинов. Как минимум 20-30 минут высокоинтенсивной тренировки три раза в неделю дадут отличный результат.

Силовой тренинг



Силовой тренинг – это прекрасный инструмент для сдерживания набора жиров и укрепления костно-мышечной системы. И неважно, предпочитаете вы работать с гирями, гантелями, тренажерами, штангой или собственным весом, обязательно тренируйтесь хотя бы три раза в неделю. Систематически включайте силовые упражнения в тренировочную программу, и вы будете за это вознаграждены.

Старайтесь больше двигаться



Многие люди ошибочно полагают, что тренировки в спортзале являются единственным способом дать организму адекватную «физическую нагрузку». Измените инерционный образ мышления. Любое движение приближает вас к достижению поставленных целей, и неважно, дома вы двигаетесь, на улице или в местном супермаркете, рассматривая яркие витрины. Просто старайтесь больше двигаться, и это станет отправной

точкой на пути к великим свершениям!

Сохраняйте мотивацию

Тренировка разума не менее важна, чем тренировка тела. Вы должны правильно питаться и систематически тренироваться, и точно также вам следует прикладывать все усилия, чтобы продолжать учиться. Минута, проведенная впустую, это минута, ускоряющая процессы старения. Молодость ума – источник неутолимой жажды познания. Сохраняйте ясность ума. Подумайте о том, чтобы выучить иностранный язык и освоить игру на музыкальном инструменте, или просто проведите воскресное утро за разгадыванием кроссвордов. А после этого отправляйтесь на тренировку.

Найдите занятие по душе

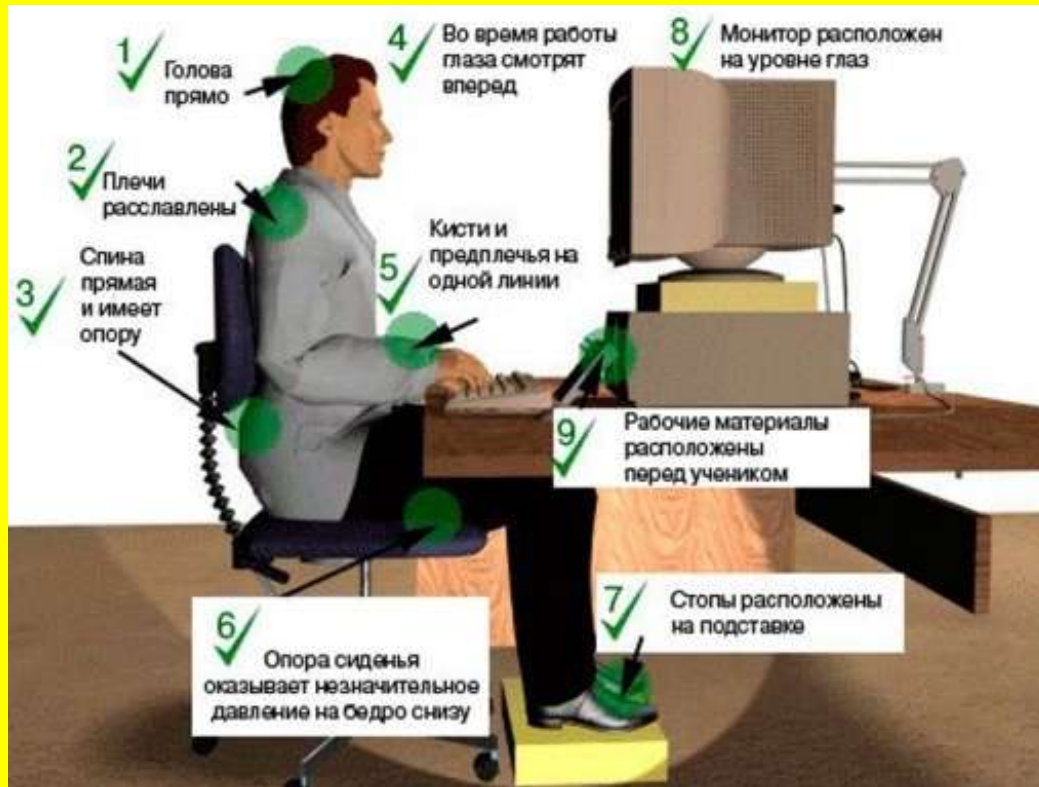
Важно периодически заниматься деятельностью, способной ввести нас в «состояние потока», деятельностью полностью поглощающей разум и снимающей стресс. Занимаясь чем-либо, что нам нравится, мы полностью погружаемся в процесс и теряем счет времени. Занятие любимым делом хотя бы раз в неделю позволяет сохранять душевное равновесие и снимать напряжение и стресс.



Работайте над осанкой

Неправильная осанка делает вас грузным, грозит появлением кинжальной боли в пояснице,

снижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости. Кроме того, сутулость может быть причиной болезненных ощущений в шейном отделе позвоночника, боли в плечах и головной боли напряжения. Наиболее распространенной проблемой является неправильное положение за рабочим столом. Уменьшить степень риска и во время работы можно, контролируя положение тела с помощью таймера. Установите его так, чтобы он срабатывал каждый час. Когда раздается сигнал, выполняйте быструю проверку осанки и окидывайте себя критическим взглядом. На



что рекомендуют обращать пристальное внимание: спина прямая, плечи расправлены, ноги параллельны и согнуты в коленных суставах.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!