Чтобы реализовывать свои мечты, добиваться успеха - нужно иметь не менее крепкое здоровье. Мы попытались собрать самые простые правила, как говорят - здорового образа жизни.

Чтобы реализовывать свои мечты, добиваться успеха — нужно иметь такое же крепкое здоровье. Мы попытались собрать самые простые правила, как говорят — здорового образа жизни. Давайте рассмотрим их, чтобы хорошо жить и чтобы нас никогда не беспокоило наше самочувствие. Ведь для этого нужно следить за тем, как вести свой образ жизни, как питаться и чем вы питаться.

правила здорового образа жизни

Думаем, нам будет полезно обратить внимание на свое здоровье и просто придерживаться ниже приведенных правил:

1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.

2. При употреблении пищи:

не нужно смешивать много разновидностей пищи сразу. То есть не стоит при одном приеме пищи есть борщ, потом картошку, потом десерт, потом чай с тортом и так далее.
не нужно переедать. Просто съедайте обычную порцию (тарелку), даже если после приема пищи вы чувствуете небольшой голод – это нормально.
не нужно употреблять сахар, торты (конфеты и шоколад редко).
фрукты есть перед едой (за 30 минут до еды) или чтобы перебить немного аппетит, когда время приема пищи еще не настало. Не нужно есть фрукты после еды.
не пить воду перед едой и после еды на протяжении 1-2 часов.
не есть после 19:00, максимум можно съесть яблоко.
Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей.

То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.
стараться не употреблять много мяса. При его употреблении желательно есть овощи (самое лучшее это огурцы). Потому как овощи способствуют еще большему усвоению белка.
не пить в день больше двух чашек чая или кофе.
не употреблять химии (сухарики, чипсы, кола, напитки и тому подобное).
не употреблять много алкоголя, а если сможете, то откажитесь от него вообще, также как и от курения.
среди блюд лучше всего есть крупы, каши, салаты.
не есть за 2-3 часа до тренировок или физических нагрузок.
как можно меньше употреблять консервов, особенно те, которые в продаже.
как можно сильнее ограничьте еду тепловой обработке. То есть ее не нужно нагревать сильно, хватает до уровня теплая. Потому как чем больше вы ее нагреете, тем меньше в ней останется полезных веществ.
3. Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. Конечно очень здорово развалившись на диване смотреть сериалы но все же, нужно больше двигаться. И особенно, если же ваша работа связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.

4. Активно заниматься спортом.

5. Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.

6. Следить за гигиеной (мыть руки перед едой).

7. Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.