Автор: admin
06.04.2011 21:03 -

Как сохранить молодость?

Омолаживающие средства и фитнес-программы – довольно дорогие; к тому же они не всегда оказываются эффективными. Соблюдая элементарные правила здорового образа жизни, можно надолго сохранить молодость и красоту кожи, не прибегая к помощи специалистов.

Правило первое: бережем свой вес

Вполне нормально худеть или поправляться в течение года на два-три килограмма, это не противоречит законам природы. А экспериментировать с весом, проверяя на собственном здоровье всевозможные новые диеты и системы питания, жестоко по отношению к себе. Не хочется разочаровывать любительниц похудания, но давно доказано, что диеты расшатывают нервную систему, добавляют морщины на лице и складки на коже, а также стимулируют набор веса после окончания курса.

Оптимальный вариант – подобрать систему питания, полезную и приятную для организма, и придерживаться ее долгие годы. Систем – множество: раздельное питание, разумное вегетарианство, клеточное питание и т.д. Как говорится, выбирай на любой вкус.

Правило второе: соблюдаем чистоту

Чистота – залог здоровья! Этот слоган известен очень давно, а вот соблюдать чистоту не только снаружи, но и внутри себя, человек давно уже разучился. Жизнь в городе на 100% обеспечивает организм токсинами. Мы вдыхаем тяжелые металлы, дышим выхлопами в пробках, поглощаем канцерогены из фастфуда – о какой чистоте может идти речь? Позаботьтесь об очистке организма, выделите время для поездок на природу, вдыхайте свежесть хвойного или любого другого леса. Иными словами, если нет возможности жить за городом, постарайтесь максимально компенсировать вред, наносимый организму городской экологией.

Чтобы ваши внутренние органы работали в полную силу, их тоже нужно иногда чистить. Помните древнее понятие – разгрузочный день? Щадящие методы очистки организма от шлаков и токсинов популяризируются сегодня как никогда раньше. Грамотно подобранный и обсужденный с доктором курс поможет всем системам организма работать в правильном режиме, нормализует обмен веществ и обеспечит вас прекрасной кожей, крепкими ногтями и густыми волосами.

Правило третье: движение – это жизнь

Сидячий образ жизни – главный враг долголетия. А если вы, к тому же, любите поваляться на диване после рабочего дня за компьютером, то дожить до 100 лет (или, хотя бы, до 80!) вам явно не грозит.

Чтобы повысить ежедневную активность мышц и суставов, не прибегая к фитнесу и другим платным занятиям, можно выполнять несколько несложных правил.

1. Забудьте о лифте. Ежедневное не слишком быстрое хождение по ступенькам вверх-вниз благотворно сказывается на костно-мышечном аппарате, сердечно-сосудистой и нервной системах. Если вам трудно идти вверх, для начала попробуйте спускаться пешком. Чтобы привыкнуть и втянуться, можно доезжать не до своего этажа, а до предыдущего – тогда пройденные вами пара десятков ступенек не успеют вас измучить, а принесенная польза будет хоть и небольшой, но регулярной.

2. Упражнение «Коробок спичек». Предельно простое, всем доступное и очень эффективное: рассыпаем по полу коробок спичек и поднимаем их по одной штучке. Вроде бы, ничего сложного, но ваш организм получит необходимую нагрузку в виде наклонов и приседаний.

3. Пешие прогулки на работу по загазованным улицам вряд ли принесут пользу, а пройтись по парку вечером после рабочего дня не только приятно, но и полезно. Не любите гулять? Заведите собаку!

Я работаю с людьми и часто по долгу службы узнаю их возраст. Как приятно видеть очаровательную женщину лет пятидесяти, и узнать, что по паспорту ей – почти семьдесят!

Здоровья вам, вечной молодости и долголетия!

Автор - **Алёна Славкина**
Источник