

Как отсрочить поражение в борьбе с возрастом? Физическая форма.

Спорить не стану, никто не сможет протянуть больше, чем отмерено природой. Зато меньше – пожалуйста. Можно не только преждевременно постареть, но и вообще переселиться в мир иной. Если забудете о необходимости затрачивать хотя бы минимальные усилия для поддержания физической формы тела.

Следите за весом. Каждые пять килограммов веса старят человека не меньше чем на год. Прикиньте свой «реальный» возраст. Лишний вес – лишняя нагрузка на сердце, скелет и ноги. Лишний вес – это недостойный вас внешний вид, вызывающий у окружающих негативные впечатления. Не превращайте себя в «шкилет», но и необъятные телеса тоже не ваша форма.

Не сбрасывайте вес резко. Резкий сброс веса приводит к потере упругости кожи, увеличению числа морщин. Внешне можно даже постареть после таких экспериментов. Похудение на пару килограммов в месяц – это предел. Диету обязательно надо подкрепить физическими упражнениями. А в идеале лучше лишние килограммы вообще не набирать. И чем раньше начать борьбу с ними, тем правильнее.

Будьте разборчивы в еде. При выборе меню исходите из потребностей организма, различные хронические заболевания накладывают на набор «пригодных к употреблению» продуктов серьезные ограничения. Общие рекомендации – овощи и фрукты, грубые каши и мюсли из злаков, творог, меньше животных жиров, больше морепродуктов. Не переешьте. Все съеденные калории должны быть потрачены на благое дело, а не на подкожные накопления.

Больше жидкости. Жидкость – это негазированная вода и соки. Вода улучшит кожу и уменьшит аппетит. Минимальное количество в день – полтора-два литра. Пиво – не жидкость, а алкогольный напиток. Оно не способствует избавлению от лишнего веса. Наоборот, добавляет.

Будьте физически активными. Спорт вреден, полезна физкультура. Занимайтесь для себя, чтобы получить удовольствие и радость. Рекорды и насилие над собой не нужны.

Как отсрочить поражение в борьбе с возрастом

Автор: admin
03.09.2014 11:21 -

Трудно заставить себя? Найдите единомышленников, вместе будет легче преодолевать индивидуальную лень.

Чаще бывайте на свежем воздухе. Свежий воздух – это достаточное количество кислорода и физическая активность. В городах свежий воздух не ищите на перекрестке оживленных улиц. Пользы никакой, один вред. Доберитесь до парка. Еще лучше – дача и деревенский пейзаж.

Следите за кожей лица. Для некоторых женщин это единственная признаваемая возможность выглядеть моложе. Они тратят значительную часть доходов на приобретение новейших косметических средств. На самом деле, для питания достаточно пару раз в день применить крем для лица на 20-30 минут, а затем при помощи тоника убрать с лица то, что осталось.

И мужчинам не надо скептически улыбаться. По утрам бреетесь? А что используете до, для и после бритья? Обратите внимание и почитайте этикетки. Не так уж и трудно, но эффективно.

Хорошее настроение и физическая форма, безусловно, главные «фронты» борьбы за ускользающую молодость. Но, даже явно проигрывая сражения на этих участках, можно и нужно заботиться об имидже. Глядишь, он и подтянет за собой отстающие «составляющие». Традиционно заботы о внешнем виде больше беспокоят женщин. Об этом далее.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)