Автор: admin
12.11.2013 19:10 -

Как приблизиться к здоровью на 7 шагов?

Осенняя депрессия, весенний авитаминоз, зимнее желание впасть в спячку и полное бессилие в летнюю жару... Правда, знакомые ощущения? А часто ли вы просыпаетесь с утра с ощущением бодрости и легкости во всем теле? И много ли сил остается к вечеру?

Не будем продолжать вопросы, похожие на риторические. Давайте лучше подумаем, как выбраться из замкнутого круга суеты, усталости и недомоганий, в котором, увы, оказывается большинство взрослых людей. Взрослых и сознательных, тех, кто, в общем-то, прекрасно знает ответ на вопрос, как сохранить здоровье, что нужно для этого делать и чего делать категорически нельзя. Более того, время от времени в каждом из нас просыпается желание изменить свою жизнь, и мы планируем с ближайшего понедельника записаться в бассейн, бегать по утрам, отказаться от жирного и сладкого...

Стоп. Слишком много сразу. Человеческий организм не любит стрессы, и если вы не обладаете железной волей, то после резкого скачка в сторону здорового образа жизни может последовать столь же резкий (или постепенный, у кого как) откат обратно, разочарование и недовольство собой, и снова замаячит на горизонте какая-нибудь осенняя депрессия. Вам ведь не нужен такой результат?

Значит, никаких «подвигов в мирное время». Попробуйте вместо этого сделать семь спокойных и размеренных шагов навстречу своему здоровью. И когда вы поймете, какой именно дорогой и с какой скоростью у вас получается идти, можно будет продолжить путь самостоятельно, без подсказок.

Допустим, что каждый новый шаг будет начинаться с понедельника. Одна неделя – один шаг, одна небольшая перемена в вашей повседневной жизни, которая должна войти в привычку. Но вы можете идти со своей, индивидуальной скоростью. Главное, не спешите!

Шаг 1. *Начинайте каждое утро с улыбки*. Просто искренне улыбнитесь самому себе в зеркало, даже если увиденное там совершенно не располагает к веселью. А чтобы не забывать улыбнуться, повесьте рядом с зеркалом любимое фото или забавную

открытку. Поверьте, эта простая привычка сделает ваше утро светлее, а хорошее настроение – очень важный компонент здоровья!

Шаг 2. *Добавьте свежего воздуха*. Возьмите за правило хорошенько проветривать свою комнату, прежде чем лечь спать. Если захочется, проветривайте несколько раз в день или постоянно держите окна приоткрытыми. Включайте кондиционер в режим вентиляции, если пейзаж за окном оставляет желать лучшего, используйте очистители и увлажнители воздуха, если нужно, но главное – никогда не засыпайте в духоте. Это тоже должно стать привычкой.

Шаг 3. *Двигайтесь на 15 минут больше*. Немного физической активности никому не помешает. Прогулка быстрым шагом, утренняя гимнастика или пробежка вокруг дома – подойдут любые варианты. Главное, двигайтесь. Даже в самом плотном графике можно выкроить 15 минут на движение. А если понравится, через некоторое время повторите этот шаг и добавьте в свой день еще 15 минут здорового движения.

Шаг 4. *Не пейте после еды*. Это ваш шаг к более здоровому питанию. Свой привычный чай, кофе или сок выпивайте до еды, либо отдельно от приема пищи, но не раньше, чем через час после еды. Иначе напитки просто «размывают» желудочный сок и мешают вашему организму переваривать пищу. Кстати, выпитая **до** еды жидкость помогает избежать переедания.

Шаг 5. *Тщательно пережевывайте пищу*. Нам всем твердили это в детстве, но потом все чаще прибавляли: «Только ешь быстрей, а то опоздаешь в школу!» И привычка спешить оказалась сильнее... Хватит глотать куски на ходу, мы же не удавы! В отношении еды очень уместна поговорка: «Лучше меньше, да лучше». А если хорошо жевать не получается, может, пора нанести визит стоматологу?

Шаг 6. *Ложитесь спать вовремя*. В идеале – до полуночи. Но если это совсем не в ваших привычках, просто выберите определенное время, когда будете ложиться, и соблюдайте его с точностью до получаса. А еще можно поэкспериментировать с режимом дня и подобрать такое время засыпания и пробуждения, чтобы хорошо высыпаться и вставать легко – правда, тут одной недели вам не хватит...

Шаг 7. Самый сложный. Если до сих пор надо было привычки создавать, то теперь нужно ***выбрать свою самую вредную привычку – и найти способ от нее избавиться***. Скорее всего, этот шаг потребует каких-то этапов, «подшагов», но к этому времени вы должны убедиться, что маленькие шаги надежней ведут вас к результату. Подумайте, составьте свой план – и вперед! Ваша жизнь будет меняться постепенно, но все перемены будут к лучшему.

Счастливого пути!

Автор - **Елена Мошкова**
Источник