

Тем, кто решил-таки вплотную заняться своим здоровьем, помогут несколько простых советов от психологов и диетологов. Следовать им не так уж сложно, зато распрощаться с вредными привычками с их помощью будет намного легче.

1. Посидите дома

Если вы поклонник шумных компаний и дружеских посиделок, отказаться от сигарет или вредной пищи вам будет крайне трудно, ведь именно на вечеринках нам больше всего хочется «затянуться» или пожевать чипсов. Как ни странно, дурной пример заразителен. Учёные говорят, что, попадая в компанию, например, курильщиков, мы подсознательно разрешаем себе курить — «потому что курят все остальные». Так что, если вы собрались бороться за здоровый образ жизни, про походы по гостям и барам лучше на время забыть.

2. Признайте свои ошибки

У многих из нас может быть уйма вредных привычек, о которых мы даже не подозреваем. Например, неверные пищевые пристрастия. Последите за собой: возможно, вы отламываете от каждой шоколадки, которую увидите на столе коллеги. Или предпочитаете прокатиться на автобусе две остановки вместо того, чтобы пройти пешком. Все эти, на первый взгляд, мелочи, тоже вредят вашему здоровью и тоже давным-давно перешли в категорию привычек. Осознать это — уже сделать первый шаг на пути к оздоровлению.

3. Начните с чистого листа

Недавнее исследование английских медиков показало, что многие курильщики легче справляются с пристрастием к никотину во время резких перемен в их жизни. Например, после увольнения или переезда в другой город. Другие же, наоборот, не могут справиться с переменами без сигарет. Если вам предстоит сменить работу, жениться, отправиться в путешествие или даже поменять причёску — попробуйте одновременно бросить вредные привычки. Возможно, на фоне более глобальных перемен вам будет легче сменить свой образ жизни на здоровый.

4. Беритесь за всё и сразу

Не надо думать, что «уж если я бросаю курить, могу позволить себе выпить, да ещё и поесть хорошенько». Отказаться от всех вредных привычек скопом будет намного легче, чем от каждой по очереди. Кстати, как показало исследование Национального

института проблем сердца и лёгких Британии, некоторые привычки буквально дополняют и стимулируют друг друга. Например, курение и алкоголизм или неправильное питание и ТВ-зависимость. Так что, чтобы распрощаться с одной, придётся забыть и про другую.

5. Не оправдывайтесь

Многие курильщики или алкоголики прекрасно знают о том, какой вред наносят своему организму, и тем не менее продолжают «травиться». Причина в том, что человек, которому постоянно твердят про то, что он ведёт себя неправильно, склонен находить себе оправдания и даже некую эфемерную пользу в своих вредных привычках. Многие женщины, например, не расстаются с сигаретами, потому что те не дают им набирать вес. Как говорят врачи, таким людям бросить труднее всего. Поэтому, если вы хотите отказаться от вредной привычки, раз и навсегда решите, что для вас страшнее — несколько лишних килограммов или рак лёгких.

6. Составьте расписание

Если вы решили отказаться от нездоровой пищи и перейти на так называемый сбалансированный рацион, прежде всего чётко определите, что именно нездорового вы едите. С расплывчатой формулировкой «здоровый образ жизни» вы далеко не уедете. Составьте список продуктов, потребление которых хотите урезать, а ещё лучше — распишите свой дневной рацион по дням и строго ему следуйте.

7. Умерьте амбиции

Если в один прекрасный день вы решили, что завтра же будете заниматься спортом сутки кряду, скорее всего, это прекрасное завтра для вас не наступит никогда. Чем масштабнее цель, которую вы перед собой ставите, тем больше причин найдётся для того, чтобы от неё отказаться. Так что лучше начинать с маленьких шагов: записаться в спортзал на одно-два занятия в неделю, например.

8. Найдите единомышленников

Не секрет, что трудное дело будет легче, если его делать вместе. Сагитируйте жену или друга бросать курить вместе с вами; переведите семью на здоровое питание; запишитесь с коллегами в один фитнес-клуб. В конце концов, заведите собаку — ежедневные прогулки уже сделают ваш образ жизни более здоровым.

9. Записывайте свои достижения

Как расстаться с вредными привычками?

Автор: admin

18.12.2010 21:27 -

Если вы добились хоть какого-то прогресса в отказе от вредных привычек — съели салат вместо гамбургера, прожили день без сигареты или прошли от работы до метро пешком, — обязательно запишите куда-нибудь свой рекорд. Так вы будете постоянно видеть результаты своих усилий, и это станет дополнительной мотивацией продолжать стараться.

Организм - очень умный биоконплекс. Нужно только ему помочь справиться с нашими проблемами. Здоровье можно вернуть и восстановить с помощью биологически активных добавок. Это я могу сказать как человек, в 25 имевший кучу осложнений на фоне сниженного иммунитета и съевший тонну разных антибиотиков и иммуномодуляторов... Но это исправляется (и я это сделал), главное - выбрать хорошую добавку. ЭФФЕКТИВНУЮ! Ученые компании **Agel** совершили технологический прорыв в индустрии здорового образа жизни, разработав уникальную технологию суспензионных гелей. Этот инновационный научный прорыв в здоровом питании совершил революцию в индустрии здорового образа жизни. Запатентованная технология суспензионных гелей компании **Agel** предлагает Вам, лучший путь того, как сбросить лишний вес, увеличить энергию, прекрасно выглядеть и великолепно себя чувствовать. Мне помогают витамины, минералы, антиоксиданты, фукоидан.

А кто помогает тебе? <http://vam.ateamcentral.info>