

10 правил здорового образа жизни

Это свод небольших правил и рекомендаций, используя которые вы сможете вести здоровый образ жизни. Многие из нас думают, что это трудно, но это не так.

Добавьте себе на стену этот пост или распечатайте и прикрепите на холодильник и будьте счастливы.

1 правило. Ваш сон. Просыпайтесь естественно. Сон позволяет вам восстановить утраченные силы и провести день на максимуме ваших способностей. Согласитесь, когда вы выспались, то и чувствуете себя намного лучше.

2 правило. Зарядка. Делайте ее по утрам. Это также поможет вам быть на высоте на протяжении всего дня.

3 правило. Готовьтесь к следующему дню с вечера, планируйте его. Люди, которые ведут ЗОЖ, серьезно относятся к зарядкам по утрам.

4 правило. Меняйте свои привычки. Привычки формируют ваш характер. Изменить себя в один момент не получится, но постепенно малыми шагами вы придете к хорошим результатам.

5 правило. Здоровое питание. Без этого не будет никакого здоровья. Забудьте о жирной пище и о еде из фаст-фудов. Внимательно следите за своим рационом. Помните: «Человек – это то, что он ест».

6 правило. Избавляйтесь от лишнего веса. Здесь недостаточно правильное питание, важны еще и занятия спортом. Для начала можно заняться и бегом.

7 правило. Не верьте тем, кто может вам помочь быстро похудеть. Только тяжелая и долгая работа над собой может вам помочь в этом.

8 правило. Ставьте достижимые задачи. Невозможно за месяц сбросить 120 кг до 70. Будьте реалистом. Иначе вы можете просто опустить руки и бросить это дело.

9 правило. Не концентрируйтесь на неудачах. Важно видеть перед собой цель и продолжать придерживаться того режима дня, который вы составили для себя.

10 правило. Будьте оптимистом. Занимайтесь различными аутотренингами. Вы можете ежедневно перед зеркалом повторять слова: «У меня все получится».