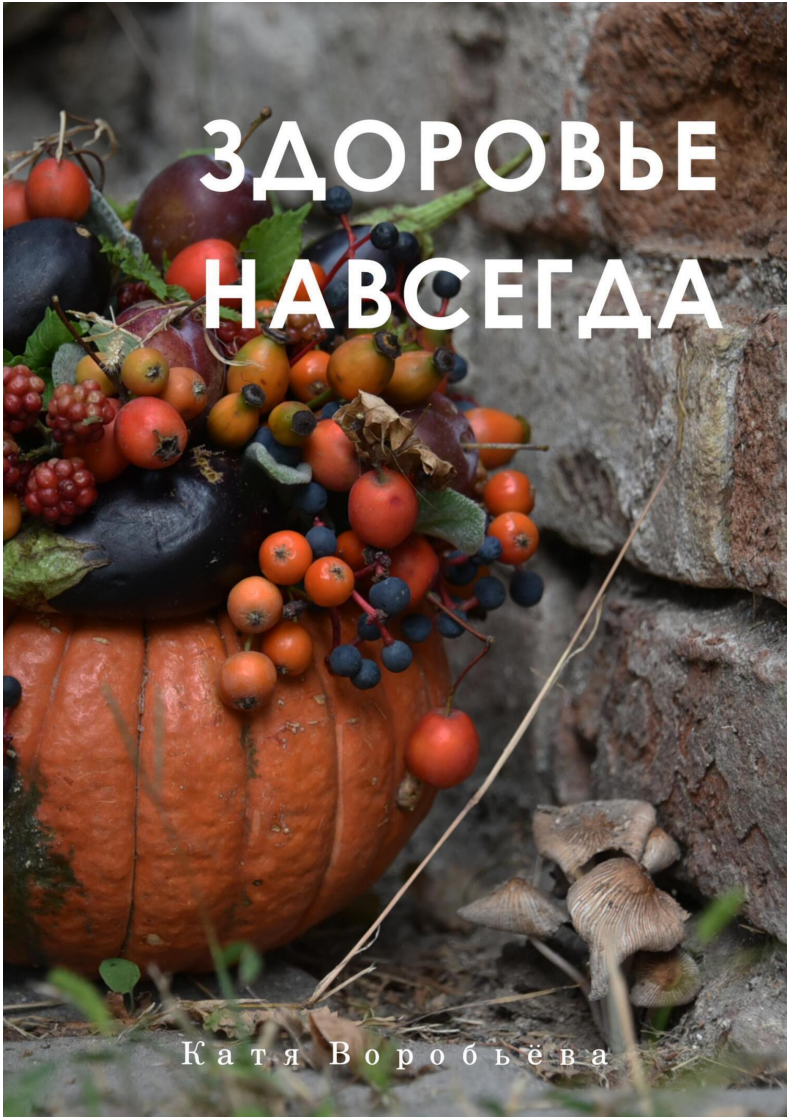


ЗДОРОВЬЕ НАВСЕГДА

Катя Воробьёва

Катя Воробьёва
Здоровье навсегда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69591172
SelfPub; 2025

Аннотация

Здоровье – важнейшая составляющая счастливой и полноценной жизни, оно позволяет достигать успехов, воплощать творческие идеи и познавать мир. Моя цель – помочь каждому стать здоровым, счастливым и успешным человеком с большой внутренней силой, который является волшебником своей жизни; открыть в себе возможности для совершенствования своего тела и духа; обрести гармонию с миром, наполнить жизнь глубоким смыслом и истинной радостью. В течение своей практической и исследовательской деятельности, я изучила и проанализировала все возможные рекомендации и методики по сохранению здоровья, выбрала самое важное и простое в исполнении, чтобы каждый мог смело приступать к оздоровлению себя и своей семьи. Книга дополнена упражнениями для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования красивой осанки.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение 5
Простые принципы здорового образа жизни 8
Зачем человеку здоровье 8
Разумные физические нагрузки 11
Сила правильной осанки 13
Профилактика плоскостопия 16
Дышим свежим воздухом 19
О пользе свежего воздуха 20
Методика самого простого оздоровительного дыхания 21
Соблюдайте правила личной гигиены 22
Не упускайте закаливание 24
Создайте комфортные условия для отдыха и работы 25
Соблюдаем правильный режим дня 25
Сила отдыха 26
Снижаем уровень стресса 29
Избавляемся от вредных привычек 30
Формируем «позитивный образ» 31
Место для жизни 31
Правильно питаемся 33
Основные принципы правильного питания, которые помогают быть здоровым 35

Конец ознакомительного фрагмента.

Катя Воробьёва
Здоровье навсегда

Введение

Здоровье – важнейшая составляющая счастливой, полноценной и успешной жизни.

Сохранить здоровье в современных условиях становится все сложнее: с каждым днём ухудшается экология, снижается двигательная активность людей, падает качество воды и продуктов, увеличивается время контакта с электронными устройствам, уменьшается время на свежем воздухе и многое другое. Все это неотъемлемо сказывается на состоянии организма человека, его активности, силах, энергии, психике и, в итоге, на личности.

Каждое время всегда сопровождалось определенными сложностями и проблемами, но, развивая свою личную силу, можно противостоять всему, благодаря внутренним ресурсам организма. Всевозможные способы сохранения и укрепления здоровья – лучшие защитники от болезней, они формируют сильную энергичную физически и психически здоровую личность.

В течение своей исследовательской деятельности, я изучила и проанализировала все возможные мнения, советы, рекомендации и методики по сохранению здоровья: от простых до самых сложных, от традиционных до научно-доказательных, от популярных до мало известных. Выбрала самое важное, наиболее простое в исполнении, чтобы каждый мог смело приступать к оздоровлению себя и своей семьи.

Моя цель – помочь людям обрести здоровье и красоту тела и души, ведь иногда даже одно искреннее слово любви и добра, идущее от чистого сердца, способно изменить все.

Простые принципы здорового образа жизни

Зачем человеку здоровье

Любому из нас здоровье необходимо, чтобы быть счастливым и успешным человеком с большой внутренней личной силой, который является волшебником своей жизни!

Наслаждение каждым мгновением жизни, уверенность, любовь, ощущение счастья, внутреннего благополучия и свободы – все эти чувства присутствуют в нас, когда мы здоровы энергичны и полны сил. А жизненный тонус достигается, прежде всего, здоровым образом жизни и грамотной заботой о себе. Истинное здоровье – это нечто большее, чем просто отсутствие болезней, это сила и жажда жизни, способность радоваться ей.

Некоторые причины, почему важно вести здоровый образ жизни

– Хорошее самочувствие. Это самое первое и самое очевидное преимущество здоровья. Мучения от болезней и пло-

хого состояния отнимает радость жизни.

– Возможность заниматься тем, что нравится. Здоровье и энергия позволяют жить той жизнью, которой хочется, воплощать планы и мечты. Отсутствие сил и больное тело приковывают к одному месту и лишают всего.

– Быть энергичным и долго не уставать. Здоровый человек за день успевает больше, его жизнь шире, интереснее и качественнее.

– Крепкое здоровье обеспечивает долголетие. Долго жить нужно, чтобы многое успеть, увидеть и познать мир.

– Позволяет достичь успеха в выбранном деле и построить хорошую карьеру. Очевидно, что нельзя завоевать мир из больничной палаты.

– Быть красивым. Красота в юности – дар природы, а красота в зрелом возрасте – это умение заботиться о своём теле.

– Здоровые дети. Здоровые родители имеют, несомненно, больше шансов произвести на свет и воспитать здорового ребёнка!

– Иметь подтянутую фигуру в любом возрасте. Комфортный вес и стройное тело дают лёгкость и хорошее настроение!

– Защититься от онкологических заболеваний. Здоровый образ жизни и правильное питание – номер один в защите от рака.

– Обеспечить здоровье и долгую жизнь своей семье. Всегда приятно стать помощником и примером для своих близ-

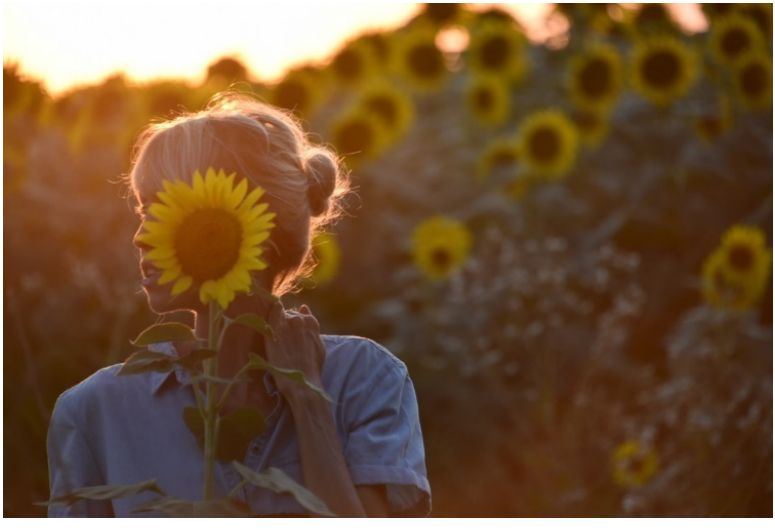
ких в обретении здоровья.

– Встретить старость с улыбкой на лице и провести её активно, имея силы заботиться о своих внуках и правнуках!

Здоровье позволяет радостно жить и активно работать, достигать успехов в выбранном деле, посвящать время своей семье и заботиться о родных, воплощать идеи и творческие планы, наблюдать и познавать мир, любить и совершать добрые дела по отношению к природе, планете, людям и всему живому…

Основной смысл здоровья – это возможность действовать в этом мире. Найдите для чего жить, и вы захотите быть здоровым!

Важный факт! Научно-технический, социальный прогресс приносит не только благо. Он ведёт к загрязнению окружающей среды, повышает требования к стрессоустойчивости, вызывает необходимость усвоения большого информационного потока, снижает объем двигательной активности человека, что в совокупности ведёт к ухудшению здоровья. Единственное оружие человека в защите здоровья в создавшихся условиях – культура его собственного образа жизни.



Что мы можем сделать, чтобы не только сохранить, но и улучшить своё состояние здоровья?

Разумные физические нагрузки

«Лучший способ сохранить здоровье – это поддерживать тело и разум в активном состоянии».

Занятия физической культурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди имеют сильный иммунитет, красивое тело, хорошую выносливость, энергичность, добиваются в жизни успехов, меньше подвержены

различным депрессивным состояниям, не страдают бессонницей. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют лёгкие и сердце, тонизируют мышцы, активизируют мыслительные процессы, повышают гибкость тела, предохраняют опорно-двигательный аппарат от травм, улучшают зрение, помогают преодолеть физические и психические перенапряжения и недуги и многое другое.

Попробуйте подобрать вид занятий, который подойдёт вам и будет приносить радость и удовольствие. Это может быть катание на велосипеде, игра в теннис, лёгкая гимнастическая разминка, зарядка, йога, плавание, активная ходьба и другие. Главное – делать это регулярно, без фанатизма и не переутомляясь.

Обратите внимание! Упражнения необходимы не только для сохранения физического здоровья, но и для того, чтобы поддерживать продолжительную умственную и эмоциональную бодрость!

На заметку! Ходьба – простое, но при этом уникальное средство надолго сохранить здоровье и молодость. Она укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Ходите активно хотя бы 20-30 минут в день. Используйте для облегчения

нагрузки палки для скандинавской ходьбы.

Здоровый образ жизни сложно представить без утренней зарядки, которая приводит организм в тонус, устраняет сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность в суставах и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений. После неё приятно принять освежающий душ и завтракать.

«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм». Гиппократ

Плавание! Уникальное по своему воздействию комплексное упражнение. Оно гармонизирует все тело, нормализует вес и функционирование внутренних систем организма, опорно-двигательного аппарата и многое другое. После занятий приходит чувство радости и бодрости!

Сила правильной осанки

Правильной осанке сейчас совершенно не уделяется внимание, но она не перестала быть важным и одним из основополагающих элементов здоровья!

Ровная спина – это красота, здоровье и уверенность в се-

бе! Хорошая осанка позволяет поддерживать в тонусе мышцы и связки, правильно распределять нагрузку по всему организму. При хорошей осанке обеспечивается правильное расположение и функционирование всех внутренних органов, дышится легче, к тканям, органам и головному мозгу поступает больше кислорода, правильно работают сердечно-сосудистая и лимфатическая системы, она способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, замедляет изнашивание суставов. А плохая осанка, обратным образом, мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути, нарушает дыхание и сердечную деятельность, вызывает смещение органов, травмирует опорно-двигательный аппарат, тем самым приводит к болезням и плохому состоянию.

Обратите внимание! Наша осанка влияет не только на физическое состояние, но и на настроение, эмоции, самооценку и уверенность в себе!

С помощью правильной осанки вы будете здоровы сами и сможете подавать хороший пример всем окружающим! Признаки правильной осанки: расправленные и опущенные вниз плечи, ровная спина и грудь, подтянутый живот, подбородок на себя (макушка головы тянется вверх), подобранный таз и глубокое дыхание.

Чтобы избежать проблем с позвоночником и иметь ровную красивую осанку, необходимо:

– Следить за осанкой: держать спину прямо, плечи расправленными и опущенными, втягивать живот, подбирать таз под себя

– Укреплять мышцы спины и пресса. Не расслаблять живот (втягивать) в обыденной жизни и на тренировках, это поможет мышцам брюшного отдела быть в тонусе, именно они являются основой мышечного корсета и поддержания внутренних органов в правильном положении

– При ходьбе смотреть прямо, стараться не опускать голову, макушкой головы тянуться вверх

– При сидячей работе или во время учёбы делать перерывы и выполнять упражнения для спины и других частей тела

– Спать на ортопедическом или жёстком матрасе

– Носить удобную обувь

– Равномерно распределять нагрузку на руки во время перенесения тяжестей

– Вести подвижный образ жизни

Хорошая осанка – это здоровая и полезная привычка, формируемая через каждодневный труд и постоянный самоконтроль.

В Приложении 1 вы найдёте простые правила и упражнения для опорно-двигательного аппарата, которые помогают

обрести здоровье сотням тысяч людей ежедневно.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие является одним из самых часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата. При этой патологии происходит деформация стопы, свод которой становится плоским, и подошва полностью соприкасается с полом.

Многие воспринимают плоскостопие как косметический дефект, но это не так. Заболевание формируется на фоне слабых мышц стопы, которые не могут придать ей правильную форму. Стопа при плоскостопии не способна обеспечить необходимую амортизацию телу во время движения, кости начинают деформироваться: в результате страдает позвоночник, суставы и, как следствие, развивается сколиоз, артроз и другие заболевания, снижающие качество жизни. И если затянуть лечение болезни, то возможно развитие целого ряда более тяжёлых осложнений.

Для коррекции и профилактики плоскостопия используют следующие методики:

– Массаж и самомассаж. Один из самых приятных методов профилактики и лечения заболевания. Его можно делать у специалиста и в домашних условиях. Эффективен и само-

массаж руками

– Ношение удобной обуви из натуральных материалов, на небольшом каблуке, со специальной стелькой, которая приподнимает свод стопы. Обувь не должна быть узкой или слишком свободной

– Закаливание. При контакте с холодом сосуды подошвы начинают рефлекторно сжиматься, а при контакте с теплом разжиматься, это позволяет держать мышечную систему стоп в тонусе

– Использование специальных массажеров. Обычно это устройства с шипами, закреплённые на оси, которые необходимо вращать ногами

– Физические нагрузки. Когда человек занимается спортом, снабжаются кровью его связки, кости и мышцы на ногах. Здесь важно учитывать состояние и физические возможности, не переутомляться и не отказываться от движений и нагрузки

– Массажный коврик. Ходьба по коврику улучшает тонус мышц стопы, состояние всего организма, тренирует свод, формирует его форму

– Ходьба босиком. В летнее время желательно больше ходить босиком по неровным поверхностям (морскому дну, земле, гальке, песку и так далее). Это отличная тренировка для стопы. Дома старайтесь освобождать стопу от обуви и носков

На заметку! На стопах находится множество нервных окончаний. Массаж стопы и её стимуляция оказывает комплексное воздействие на организм: активизирует восстановительные процессы, снимает напряжение и помогает расслабиться, способствует лучшему сну вечером и заряжает бодростью с утра, благотворно влияет на работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и желёз, улучшает работоспособность, рефлексы и все мыслительные процессы.

В Приложении 2 приведён список упражнений для укрепления мышц и связок стопы и профилактики плоскостопия.

«Движение влияет на чувства!» Когда мы приводим в движение своё тело, мы изменяем своё эмоциональное состояние в положительную сторону. Люди, которые не занимаются физическими упражнениями регулярно, склонны к стрессам, повышенной возбудимости, чаще страдают от депрессий, беспокойств и умственного истощения.

Список некоторых видов спорта, которыми можно заниматься как оздоровительной физической культурой.

Аэробика, айкидо, атлетическая гимнастика, бадминтон, баскетбол, бокс, бодибилдинг, боулинг, велоспорт, волейбол, вольная борьба, водные лыжи, гандбол, гольф, горные

лыжи, гребля, дзюдо, единоборства, коньки, конный спорт, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, парусный спорт, пляжный футбол, пляжный теннис и волейбол, прыжки на батуте, регби, сноуборд, спортивная и художественная гимнастика, стрельба, теннис, спортивные танцы, синхронное плавание, триатлон, тяжёлая атлетика, фехтование, фигурное катание, фристайл, футбол, хоккей, хоккей с мячом и на траве, экстремальные виды спорта, городки, ходьба, плавание, тхэквандо, сёрфинг, водное поло, парашютный спорт, автомобильный спорт, ролики, дайвинг, каратэ и многие другие.

Дышим свежим воздухом

«Дышите свежим воздухом, дышите глубже!»

Ничто и никогда не заменит свежий воздух. Все процессы в организме идут с участием кислорода. Дыхание – основа жизни. Активность на свежем воздухе – залог здоровья. Выделяйте на прогулки как можно больше времени!

Разница между жизнью и смертью – это наше дыхание. Глубокое дыхание имеет огромное значение для нашего здоровья, вот почему, если мы стремимся к здоровью, то должны научиться правильно дышать. Глубокое дыхание важно для того, чтобы преодолеть болезнь и поддержать здоровье,

оно улучшает циркуляцию крови и лимфы, расслабляет и успокаивает нервную систему, помогает накоплению энергии, снимает психические и нервные стрессы, питает, очищает тело и успокаивает разум.

Наполняйте лёгкие кислородом! Ищите места, где дышится легче, а воздух «вкуснее». Ходите и прогуливайтесь там, где больше зелени, особенно хорошо дышать ранним утром. Все знают о пользе морского, горного и лесного воздуха. Если вы проживаете в сильно загазованном районе, обязательно выбирайтесь хотя бы раз-два в неделю на природу: в лес или на берег водоёма. Особенно полезны прогулки сразу после дождя, когда пыль прибита к земле, а воздух насыщен ионами. По возможности делайте дыхательные упражнения.

О пользе свежего воздуха

Чем полезен свежий воздух? На свежем воздухе наши силы восстанавливаются быстрее, чем где бы то ни было. Пренебрежение прогулками чревато ухудшением защитных сил организма, физической слабостью, стрессами, упадком настроения и снижением качества жизни.

Свежий воздух благотворно влияет на мозг, улучшает все мыслительные процессы, предотвращает его старение. Он улучшает работу всех систем нашего организма. Благодаря свежему воздуху ускоряется обмен веществ, активизирует-

ся работа кровеносной системы, а пешие прогулки укрепляют мышцы, связки, суставы. Свежий воздух показан абсолютно всем!

Методика самого простого оздоровительного дыхания

Универсальное и эффективнейшее средство для укрепления и восстановления здоровья!

Глубокое дыхание с задержкой. Поднимаем руки вверх или разводим в стороны, делаем вдох, задерживаем дыхание на несколько секунд (со временем и тренировками увеличивая время). Выдох – опускаем руки. На вдохе мы раскрываем грудную клетку, на выдохе округляем.Этот вид дыхания можно применять на прогулке, сидя, лёжа, делая упражнения (например «кошку», или любые другие, в особенности на гибкость).

Что происходит в организме при задержке дыхания?

– Организм насыщается кислородом, ведь после задержки происходит более глубокий вдох

– Углекислый газ расслабляет мышцы, связки, зажимы и спазмы

– Выводятся продукты распада и обмена, накопившиеся в клетках, улучшается отток венозной крови и циркуляция

лимфы

– Усиливается борьба с болезнями различной природы

Интересный факт! Смех – это лекарство, которое поможет справиться с любой болезнью и остаться здоровым. Смех оказывает невероятно сильное воздействие на организм. Например, он вынуждает мозг производить вещества, называемые «эндорфинами». Они являются естественным болеутоляющим средством и стимулируют иммунную систему. Смех способствует активизации дыхания и является хорошим упражнением для сердца и лёгких, помогающим вдыхать больше кислорода.

Соблюдайте правила личной гигиены

Следите за чистотой тела, волос, ногтей, полостью рта и носа. Содержите в чистоте одежду, обувь и жилье. Принимайте душ после занятий физической культурой и в жаркое время года в течении дня, обязательно смывайте усталость, перед сном. Особенно грязные участки мойте с «душистым мылом». Следите за состоянием зубов: чистите их утром, вечером и после еды, регулярно посещайте стоматолога. Носите удобную одежду, не сковывающую движение и не нарушающую циркуляцию крови, и свободную обувь из натуральных тканей.

Любознательный факт!

Бенжамин Франклин, приняв решение обрести моральное совершенство, выделил добродетели, над развитием которых он трудился каждый день.

Вот некоторые из них.

ПОРЯДОК. Держать все свои вещи на их местах, для каждого занятия иметь своё время.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ. Решаться выполнять то, что должно сделать. Неукоснительно выполнять то, что решено.

МОЛЧАНИЕ. Говорить только то, что принесёт пользу окружающим или мне, избегать несерьёзных разговоров.

БЕРЕЖЛИВОСТЬ. Тратить деньги только на то, что приносит благо мне или другим, ничего не расточать зря.

ТРУДОЛЮБИЕ. Не терять времени попусту, быть всегда занятым чем-либо полезным, отказываться от всех ненужных действий.

ИСКРЕННОСТЬ. Не причинять вредного обмана, иметь чистые и справедливые мысли, в разговоре придерживаться этого же правила.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Не причинять никому вреда, не совершать несправедливостей и не забывать про добрые дела.

УМЕРЕННОСТЬ. Избегать крайностей. Терпимо относиться к оскорблениям и несправедливостям, насколько это уместно.

ЧИСТОПЛОТНОСТЬ. Сохранять чистоту тела, соблю-

дать опрятность в одежде и в жилище.

ВОЗДЕРЖАНИЕ. Не есть до отвала, не пить до упаду.

СПОКОЙСТВИЕ. Не расстраиваться по пустякам и не волноваться по поводу обычных случайностей или неизбежного.

Не упускайте закаливание

«Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя». Николай Амосов

Закаливание, к большому сожалению, уходит в прошлое, хотя всегда было и остаётся одним из эффективнейших способов поддержания здоровья и укрепления иммунитета. Оно даёт ощущение бодрости, свежести, тренирует силу воли и дух. Включайте холодный и контрастный душ по утрам и в жаркое время, плавание в водоёмах и в бассейне. Закаливайтесь регулярно, начиная постепенно с ощущений лёгкой прохлады и в тёплое время года (лето, конец весны, начало осени, не в зиму). Резкое начало может привести к болезни и дальнейшему отказу от подобных процедур.

Интересный факт! Заходить в холодную или прохладную воду не всегда хочется, и, точнее, чаще не хочется. Но, являясь маленькой победой над собой, проявлением воли и силы

духа, закаливание приносит чувства удовлетворения, радости и бодрости!

Создайте комфортные условия для отдыха и работы

Чистота в доме – важный компонент здоровья! Состояние вашего жилья, офиса и одежды напрямую влияет на настроение и самочувствие. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите радующими глаз предметами, уютно обустройте свой дом и рабочее место. Обращайте внимание на материалы, из которых сделаны используемые вами вещи, отдавая предпочтение качественным, натуральным и экологичным.

Соблюдаем правильный режим дня

«Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным». Бенджамин Франклин

Подъем, сон и распорядок дня дают силы, здоровье и энергию. Режим дня важен не только для детей. Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии

всякого расписания. Следует также учитывать естественные биоритмы человека и их связь с суточным циклом: уже давно доказано, что сон до полуночи даёт организму гораздо больше отдыха, чем даже самое позднее пробуждение. Лучшее время для сна с 21 вечера до 6 утра, это простая истина, известная всем.

Правильно организуйте и соблюдайте распорядок дня

Распорядок дня – важный инструмент планирования собственной жизни для улучшения её качества. Сутки можно распределить таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (пассивного и активного) и 8 часов сна. Находите в нем время для физкультуры, водных процедур и прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, учитесь планировать, ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

«Главное питание, а основное сон, и результат сам придёт!» – спортивная шутка с немалой долей правды.

Сила отдыха

«Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни». Джон Ванамейкер

Всякое живое существо нуждается в отдыхе, так задумано природой. Растительное и животное царства отдыхают в положенное им время. Однако, люди часто считают, что могут обходиться без этого. Мы несёмся по жизни семимильными шагами, не думая о том, что пора снизить темп и остановиться хотя бы на минуту. У нас нет времени полюбоваться закатом солнца в летний вечер, вдохнуть полной грудью аромат цветущей вишни, прислушаться к хору птичьих голосов. Кажется, что люди торопятся, как никогда. Напряжение одного дня обычно переходит в следующий день, и в следующий… и в следующий. Вот почему многие люди обычно так утомляются за день и страдают от хронической усталости и хронических болезней.

Отдых омолаживает тело, разум и дух, он важен для физического и психического здоровья. Отдых уменьшает сердечную нагрузку, снижает повышенное кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память, лечит боль, сложно переоценить его необходимость и пользу. Наше сердце тоже имеет «систолу» и «диастолу» – время работы и время отдыха.

Во время работы, учёбы и занятий делайте перерывы и разминки. Мозгу для работы необходимо питание и кислород, которые естественным образом восполнятся от ак-

тивного движения! При длительной учёбе разминки в перерыве помогут усвоить материала больше и лучше, не терять тонус и дольше сохранять рабочий настрой! Посвятите один день недели полному отдыху.

Хорошо высыпайтесь

«Сон – бальзам природы». Вильям Шекспир

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, полезно соблюдать некоторые правила:

– Спать необходимо 8 часов в сутки

– Ужинать лучше не позже, чем за 2 часа до сна. Не стоит наедаться, или очень голодным ложиться спать

– Перед сном полезно проветривать помещение. И позаботиться о температуре воздуха в комнате – оптимальная температура для сна 20-22 градуса

– Спальное место, не должно быть слишком мягким или слишком твёрдым, подушка невысокой, лучше придерживаться параметра «ортопедический»

– Кроме того, не желательно перед сном смотреть возбуждающие фильмы, новости или проявлять активность

– Для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время

Снижаем уровень стресса

«Многие потеряли здоровье, пытаясь заработать все деньги, которые можно заработать, а потом потеряли все деньги, пытаясь вернуть здоровье».

Старайтесь не доводить себя до изнеможения, работая на износ, избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах, не обсуждайте плохие новости и криминальные происшествия, не смотрите фильмы, которые вам неприятны, даже за компанию. Старайтесь не делать того, что ухудшает настроение и вам не по душе, с психическим самочувствием неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов. И главное лекарство от стресса: заниматься любимым делом.

На заметку! Занимайтесь дыхательными упражнениями – это особенно важно, когда чувствуешь нервозность или находишься в состоянии стресса.

Чаще всего излишними удовольствиями человек заполняет пустоту в душе, заменяя любовь, добро и все хорошее, что он может отдать миру, – потребительством. Занимаясь, например, нелюбимой работой, человек не будет знать, для чего ему и его семье здоровье, если жизнь, в принципе, и так

не приносит радость… Познание себя, мира, своей природы и смысла своей жизни помогает обрести желание быть здоровым!

Хотите узнать, в чем ваше счастье и где вас ожидает настоящий успех? Спросите, что вы больше всего на свете любит делать? Знайте, что именно здесь живёт ваша радость, в этом ваше предназначение и смысл жизни. Все остальные пути – чужие.

Избавляемся от вредных привычек

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своею душою и телом». Лев Толстой

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками ещё сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на всей жизни человека, его трудовой и творческой деятельности.

Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных привычек страдают красота и здоровье? Курение вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, лёгкими, желудком…

Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему, внутренние органы, портит фигуру: делает тело и мышцы дряблыми, и даже повышает аппетит, заставляет человека есть сверх меры. Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость, отупляют, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки. Так стоит ли рисковать самым ценным – своим здоровьем и здоровьем своей семьи – ради этих удовольствий?

«Нет для человека ничего дороже того здоровья, которое он утратил…»

Формируем «позитивный образ»

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. Уверенность в себе и контроль своего внешнего вида приносят отличные результаты. Попробуйте включить в свою жизнь несколько полезных привычек: следите за осанкой, улыбайтесь, одевайтесь так, чтобы нравиться себе, ограничьте общение с людьми, с которыми не хочется, и больше благодарите.

Место для жизни

Экология оказывает сильное влияние на здоровье челове-

ка, поэтому от места жизни будет зависеть и ваше состояние. Уделите этому особое внимание. Иногда приходится решать, что важнее: здоровье или карьера.

Обратите внимание! Свежий воздух и солнечный свет – важные составляющие здоровой окружающей среды. Не забывайте выбирать благоприятную экологическую обстановку и прикладывать свои усилия для сохранения экологии планеты.

Правильно питаемся

«Люди веками ищут таблетку от всех болезней, в то время как она находится прямо перед глазами – у них на тарелке». К. Кэмпбелл, крупнейший мировой специалист по биохимии, выдающийся учёный

Еда – наш главный помощник на пути повышения здоровья и улучшения качества жизни.

Правильное питание – это культура приёма пищи, которая даёт человеку здоровье, отличное самочувствие, наполняет энергией, формирует красивое сильное и гармоничное тело, делает жизнь полноценной в физическом и психическом плане, питает разум и дух, являясь естественным для природы человека!

Для жизнедеятельности человека необходима энергия, которая поступает с пищей, водой и воздухом. Чем лучше её качество, тем лучше будет работать организм. Хорошие продукты дают силы, плохие – забирают, приводя к болезням и усталости, ухудшая функционирование и уменьшая возможности человека. Наше питание – это энергия и строительный материал для нашего тела, и мы можем выбирать: строить его сильным или слабым, здоровым или больным.

Соблюдая главные принципы правильного питания, основанные на законах работы тела человека, можно стать более здоровым и сильным, преобразив жизнь в самую лучшую сторону: активную, красочную, интересную, творческую, успешную и счастливую!

Основные принципы правильного питания, которые помогают быть здоровым

– Правильное питание – это всегда свежие, качественные и натуральные продукты. Чем меньше в рационе переработанных продуктов, тем здоровее питание.

Выбирайте цельную, нерафинированную и естественную пищу. Свежая пища с энергетической точки зрения является живой. Речь идёт о свежих или правильно обработанных фруктах, овощах, семенах, орехах, злаках и крупах; они содержат питательные вещества, необходимые для нормального строительства клеток. Замороженные и консервированные овощи и фрукты несут в себе меньше пользы, чем свежие, а при тепловой обработке теряют не только витамины и полезные вещества, но и часть необходимой для организма энергии. В то же время учитывайте, что приготовленная пища проще в усвоении!

Обратите внимание! Подгнившие и испорченные продукты есть не рекомендуется! Плесень, например, имеет глубокую мицеллу, которая визуально не заметна, и даже если вы уберёте видимую порчу, она все равно останется.

– Употребляйте больше пищи, компоненты которой бла-

гоприятно сочетаются друг с другом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.