

Автор: И.Корнеев, врач-валеолог отдела общественного здоровья



Привычка - вторая натура. Есть такая поговорка. Как часто слово "привычка" ассоциируется именно с чем-то вредным для здоровья: привычка курить, есть на ночь, поздно ложиться спать. Но привычки могут быть и полезными. Именно привычки формируют наш образ жизни, помогают достигать успеха, бороться с болезнями.

Есть два секрета приобретения любой полезной привычки:

1) Чтобы что-то стало привычкой, достаточно делать это непрерывно 21 день. Потом привычка становится образом жизни. 2) Чтобы что-то стало привычкой, нужно это полюбить. Привычка становится содержанием вашей натуры. Итак, к чему полезно привыкнуть.

Пораньше ложитесь и пораньше вставайте! Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время. Прислушайтесь к себе, когда Вам комфортнее всего ложиться спать, чтобы нормально проснуться утром самостоятельно, а не под звуки будильника. Приучите себя к режиму, и утро будет добрым!

Спите не менее 7 часов.

Не ешьте перед сном! Привычка не есть перед сном станет одной из хранилищ вашего здоровья. Лучше всего вообще полностью ограничить потребление еды после 19-00.

Питайтесь регулярно. Регулярное питание в одно и то же время дисциплинирует наш организм. Он привыкает работать как отлаженный механизм. Заведите привычку питаться по часам, и вы избавите себя от проблем с лишним весом и плохим пищеварением.

Пьем больше чистой воды! Каждый день выпиваем 2-3 литра чистой воды. Не чая, не кофе, не лимонада и не компота. Именно воды.

Ходим пешком. Каждый день стараемся пройти пешком 2-3 километра или больше. Идём с правильной осанкой в темпе, позволяющем разговаривать. Как можно меньше пользуемся автомобилем и транспортом.

Больше двигаемся. В течение всего дня двигаемся, ходим по лестницам без лифта. В сидячей работе делаем перерывы, устраиваем прогулки и разминки. Улучшаем движение крови, кислорода и питательных веществ. Движение – жизнь!

Чаще бываем на свежем воздухе. Проводим на открытом, желательно свежем, воздухе хотя бы пару часов в день. На свежем воздухе дышим как можно глубже, очищаем лёгкие от смога и пыли.

Не солим "на автомате". Откройте любой рецепт - от супа до торта - и в нем будет написано: посолите. И рука уже автоматически тянется к солонке... Не надо! Снижаем потребление сахара. Сахар – второй после соли продукт, которым человечество злоупотребляет больше всего. Заменяем сахар мёдом и фруктами.

Тренируем мышцы. Изучаем мышцы своего тела, учимся владеть ими. Регулярно занимайтесь каким-либо спортом или физ. упражнениями (бег, плавание, йога, борьба, фитнес).

Тренируем мозг. Тренируем память, проводим вычисления в уме, учим законы физики и красивые стихи. Самый надёжный архив контактов, паролей и телефонной книги - в собственной голове.

Не раздражаемся по мелочам. Не за цикливайтесь на мелких неприятностях. Анализируйте, если что-то не нравится. Очень часто это просто подсказки к изменению чего-то в жизни в лучшую сторону. Выделяйте в жизни приятные моменты и радуйтесь. Вспоминайте приятные события из прошлого и снова радуйтесь. Старайтесь не злиться и не злословить. Следите за своими мыслями и словами. Выработайте привычку считать в уме до 10, если хочется "сорваться". В мире работает закон притяжения. И чем больше негатива идет от вас, тем больше его придет в вашу жизнь.

Выделяйте время родным и близким. Всегда, каждый день, старайтесь, чтобы в вашем графике было выделено время для близких вам людей. Звоните, встречайтесь, разговаривайте, планируйте, играйте с детьми и т.д.

Телевизор - это зло! Меньше смотрите телевизор и больше читайте.

Планируйте день. Самые важные дела на день лучше всего планировать вечером дня предыдущего. Не откладывайте то, что делается быстро. Все что можно сделать в течение 2-10 минут, привыкайте делать сразу же, не откладывая "в долгий ящик".

Признавайтесь в любви! Не нужно допускать, что все члены вашей семьи и так знают, что вы их любите. Говорите слова любви своей второй половинке, детям, близким, по крайней мере, раз в день.