Бути здоровим - це круто!

здоров'я
харчування
фізичні вправи
позитивне мислення
улюблена справа
сім'я

Раціональне харчування

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

. Раціони харчування повинні складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
1. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис та картоплю декілька разів на день.
2 Споживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених у місцевих умовах екологічно чистих зон

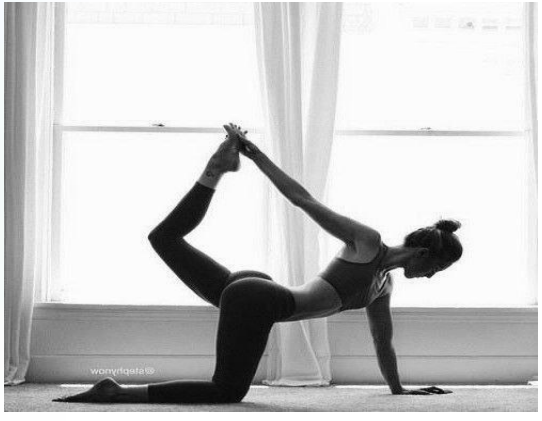
Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.

3 Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.

4. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів.

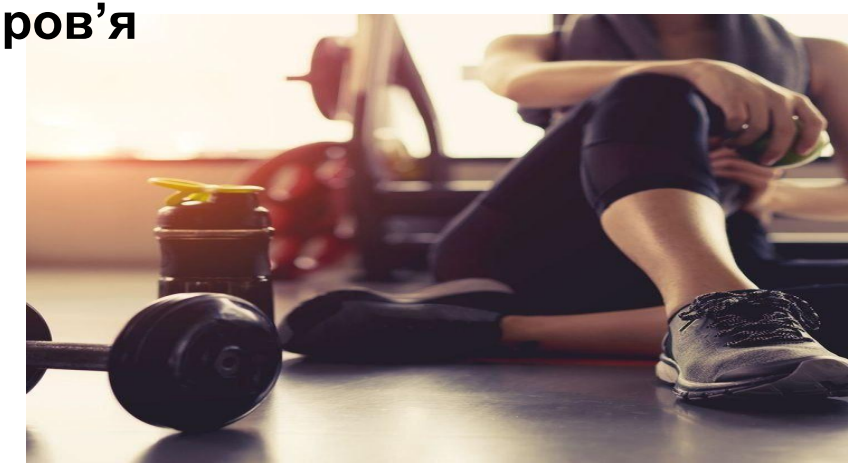
Фізична активність

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров’я. Коли ми мало рухаємось, сповільнюється обмін речовин, що впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки.



Фізична активність відіграє в нашому житті величезну роль, проте, лише частина з нас регулярно займається певним видом спорту. Кожен може знайти щось до душі. Особливо корисний вплив на здоров'я має рух на свіжому повітрі

Зв'язок багатьох хвороб та малорухливості було встановлено ще в 50-х роках минулого століття. Тоді було проведено велике дослідження з водіями та кондукторами лондонських автобусів. Виявилось, що водії мали у 2 рази більші ризики серцевого нападу, ніж кондуктори. Зв'язок був очевидним — тривале сидіння негативно впливає на здоров'я



Позитивне мислення

Користь позитивного мислення в тому, що воно дозволяє вийти за рамки загальноприйнятих шаблонів і направити потік думок на творення. Яскраві емоції, враження, які не видно під впливом негативу, відкривають свідомість і дозволяють побачити ситуацію з іншої точки зору.

Користь від позитивного мислення:

профілактика хронічного стресу

зниження підвищеного артеріального тиску

профілактика хвороб, що виникають під час стресу

підвищення імунітету до інфекційних хвороб, наприклад, грипу, застуди

зниження проявів хронічних запальних хвороб, наприклад, артрозу

покращення впевненості в собі

розвиток лідерських навичок та стійкості

покращення стосунків та збільшення корисних соціальних контактів

Саме позитивне мислення спонукає людей бути наполегливими і стукати у закриті двері, адже вони впевненні в успіху своїх дій. З вірою у краще ми завзятіше беремося за найскладніші справи, позитивне закінчення проблем дає сили з легкістю долати усі перешкоди. До того ж оптимістам властива неймовірна віра у себе, тому частіше в житті досягти вершин вдається саме їм.

Дякуємо за увагу!