

# Как вести здоровый образ жизни?



Если вы решили изменить свою жизнь, то начните с самого главного - научитесь вести **здоровый образ жизни**. Это непростое, но благодарное дело. Ниже приведены основные принципы здорового образа жизни.



**1 шаг – Здоровый образ жизни** нельзя начать, не проанализировав в начале свои привычки и пристрастия. Нужно решить, что вы хотите изменить в себе, от чего отказаться, а к чему приучиться. Причем некоторым людям нужно поэтапно внедрять изменения, а кому-то кардинально, в один день. Наметьте план, по которому начнете действовать.



## **2 шаг - Здоровое питание.**

Питайтесь здоровой пищей и предпочтительно в первой половине дня. Старайтесь полностью исключить “бутербродный образ жизни” и фастфудовую еду. По возможности пейте только чистую воду. Рекомендуется дома и в офисе иметь очиститель для воды, если вы живете в городе и пьете водопроводную воду. Если вы страдаете лишним весом, то стоит подобрать для себя диету, при которой сократилось бы количество потребляемых калорий, но вы не ощущали бы себя постоянно голодным.



## **3 шаг - Интенсивная ходьба не менее 40 мин в день.**

Неприменно придется выбрать для себя определенные физические нагрузки. Какой же здоровый образ жизни без спорта! Но если спорт не стал для вас каждодневным спутником жизни, то начните с чего-нибудь несложного. Посещайте бассейны и сауны. Делайте по утрам зарядку. И обязательно ходите интенсивным шагом каждый день не менее 40 мин. Особенно это важно для тех, кто постоянно за рулем и не мыслит себя вне автомобиля.



## **4 шаг - С вредными привычками покончено.**

Как банально это не звучит, но здоровый образ жизни несовместим с курением, наркотиками и излишним употреблением алкоголя. Так что над этим пунктом тоже придется поработать. Изберите для себя приемлемый метод отказаться от этих пристрастий. И помните, что нет ничего невозможного для целеустремленного человека.



## **5 шаг - Здоровый сон необходим каждому.**

Сон – важная часть нашей жизни. Только в состоянии здорового нормального сна правильно восстанавливаются силы нашего организма. Не экономьте на своем сне.



## **6 шаг - Прогулки на свежем воздухе.**

Чаще бывайте на свежем воздухе, за городом. Предпочтите прогулку по городу вместо посиделок в клубе или походе в кинотеатр. А в выходные дни совершайте прогулки на велосипеде или на лыжах, в зависимости от времени года.