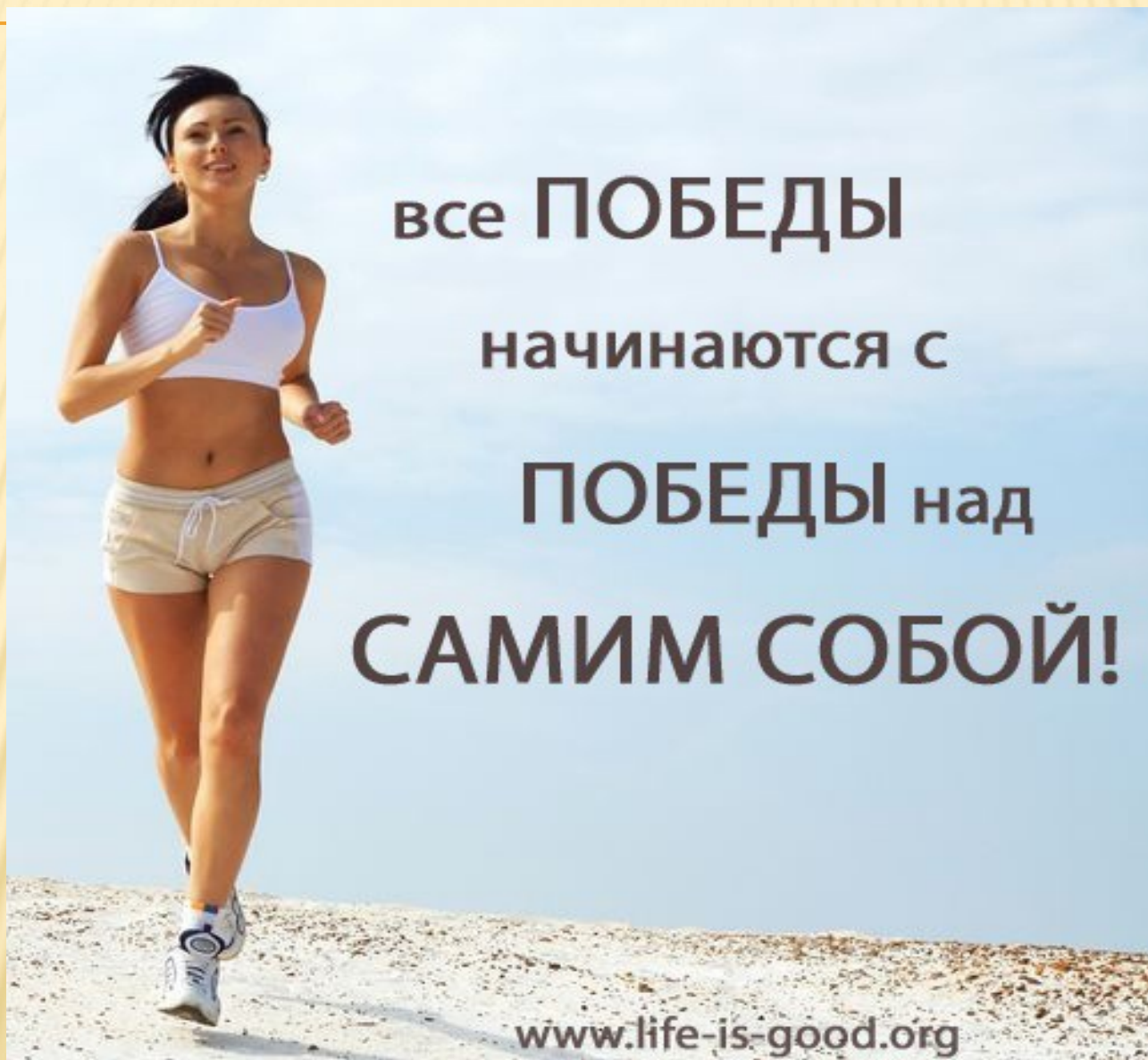


МОЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.





все **ПОБЕДЫ**
начинаются с
ПОБЕДЫ над
САМИМ СОБОЙ!

www.life-is-good.org



1. Мое самое главное правило: как можно чаще улыбаться и позитивно, а главное правильное относиться к жизни. Врачи говорят, что 90% болезней от нервов. «На нервах» даже при здоровом теле счастливым не будешь.

1. Улыбка делает нас счастливыми (даже при плохом настроении).

2. Улыбка делает счастливыми окружающих нас людей.

3. Улыбка делает нас более привлекательными.

4. Улыбка помогает снять стресс

5. Улыбка делает человека привлекательнее, и никакой макияж не заменит ее.

6. Улыбка положительно влияет на здоровье.

7. Улыбка делает нас успешней.

2. Мое следующее правило здорового образа жизни : как можно больше движения. Наше тело создано для движения. Посмотрите, сколько проблем возникает у человека, который оказывается прикованным к постели. Это и риск воспаления легких и пролежни, так как нет достаточной циркуляции крови. Если мы мало двигаемся, в организме накапливаются подобные проблемы, только медленнее.

В занятиях важен фактор постоянности . Лучше каждый день по 15 минут, чем раз в месяц 2 часа. И здесь не принципиальны виды деятельности: ходьба, плавание или





3. Мое третье правило: Как можно больше пребывать на свежем воздухе. Правильное дыхание. Запомните: наиболее эффективно кислородный обмен происходит в нижней части легких. Чтобы сюда проник воздух, дышать надо глубоко – диафрагменным (или «брюшным») дыханием. Проще говоря, дышать надо животом.

Я предлагаю поэкспериментировать: вдох – живот „надувается“, выдох – живот „втягивается“, выталкивая остатки переработанного воздуха. Если окажется, что дышать животом вам трудно, значит у вас плохая осанка. Встаньте спиной к стене и попытайтесь одновременно прижать к стене затылок, ягодицы и икры. И снова попытайтесь вдохнуть животом. Получилось? В таком случае для правильного дыхания сначала вам надо исправить осанку



Умение дышать животом надо довести до автоматизма – думать о дыхании некогда, усиленно тренируйтесь: расслабили пресс – вдохнули, мощно напрягли – выдохнули. Это первый шаг на пути к правильному дыханию.

Ну а теперь давайте разбираться, чем дышать – носом или ртом. Однозначно носом! Дыхание ртом ограничивает жизненную емкость легких и сжигает газообмен в организме даже в случае «правильного» брюшного дыхания. А вот «носовое» дыхание наоборот максимально активизирует диафрагму. Вдобавок дыхание носом успокаивает биоритмы мозга точно как медитация. В итоге усталость наступает позже. Будите дышать носом, сможете дольше быть в рабочей форме.

Отмечено, что прогулки в сосновом лесу оказывают стимулирующее и лечебное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания. Влияние ионизации воздуха способствует ослаблению аллергических реакций, повышению скорости заживления ран. Не случайно после пребывания на свежем воздухе у человека наблюдается улучшение самочувствия, формируется бодрое настроение, повышается работоспособность.



Положительное влияние ионизации воздуха выражается также в исчезновении у человека головных болей и облегчении течения ряда заболеваний. Так, выраженный оздоровительный эффект воздействия ионизированного воздуха на организм человека наблюдается при бессоннице, переутомлении, астме, артериальной гипертензии.



4. Мое следующее правило.
Здоровый и полноценный сон.

Продолжительность сна должна составлять 7-8 часов. Учеными доказано, что время с одиннадцати часов вечера до пяти часов утра является самым полезным временем для сна. Как только проснулись – не валяйтесь в постели, а сразу вставайте! У вас появится время для того, чтобы заняться гимнастикой, принять душ, выполнить множество домашних дел. Вы будете чувствовать себя бодрым и довольным. Помните, что глубокий и спокойный сон обостряет разум, улучшает память, дарит хорошее настроение и самочувствие, способствует вашему здоровью и долголетию.



Здоровый сон не только продлевает жизнь, но и сокращает рабочий день.

5. Следующее правило.

Употребление очищенной воды и свежих соков. Необходимо ограничить употребление газированных и алкогольных напитков



Чай, как черный, так и зеленый стимулирует обмен веществ. Кроме того, в нем содержатся нужные нам фосфор, медь, железо и марганец. Качественный чай снижает риск развития склероза, гипертонии, снижает риск образования камней в почках и помогает организму сопротивляться многим видам рака.



6. Здоровое питание .



Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Я стараюсь ежедневно включать в свой рацион питания белки, жиры, витамины и углеводы.

Режим приучает организм работать как часы: здоровый человек – это человек, у которого, как у собаки Павлова, в определенные временные промежутки выделяются определенные гормоны и желудочно-кишечный сок. Попадая в желудок именно в это время, пища гораздо быстрее и лучше усваивается.

В идеале есть нужно каждые три часа. Когда возникает голод – есть уже поздно. Во-первых, в этот момент повышается уровень сахара в крови, а во-вторых, вы съедаете больше, чем нужно, и это сказывается на фигуре. Тем, у кого есть проблемы с сердцем, важно поддерживать нормальный вес: избыточные килограммы увеличивают нагрузку на сердце.



Отсутствие режима в еде – своеобразный стресс для организма, который может нарушить ваш гормональный фон. Если вы не завтракаете, а в обед наедаетесь за двоих, да еще и не отказываете себе в куске торта, то уровень глюкозы в крови сильно возрастает. Это приводит к выбросу гормона инсулина. Такие инсулиновые всплески сразу отражаются на коже: цвет лица становится тусклым, появляются высыпания. Косметические процедуры не заменят правильного питания.

Здоровому человеку нужно есть хлеб из муки грубого помола. Самый полезный хлеб – с отрубями, в нем больше всего клетчатки и витаминов.

Откажетесь от хлеба – лишите кожу витамина В и полезных минеральных соединений. Их недостаток провоцирует появление сухости и воспалений.



«Завтрак съешь
сам, обед раздели с
другом, а ужин отдай
врагу!»

«Мы едим, чтобы жить,
а не живем, чтобы
есть»

«Не жарь то, что можно
сварить, и не вари то,
что можно съесть
сырым!»



МОЕ САМОЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – БЫТЬ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ.

Я часто бываю в лесу, очень люблю поездки к морю и походы.

Море творит с нашим организмом настоящие чудеса. Воздух на море содержит большое количество микроэлементов. При вдыхании его, он проникает через слизистые дыхательных путей и ингалирует весь дыхательный аппарат, что предотвращает развитие хронических заболеваний дыхательных путей. Полоскание морской водой дает возможность меньше болеть ларингитами, гайморитами, синуситами. Необходимо отметить и такой микроэлемент, как селен, крайне редко встречающийся в природе, а вот в морской воде и морском воздухе он присутствует. Этот микроэлемент является отличным антиоксидантом, он способствует защите клеток от развития раковых опухолей. Без селена может развиваться бронхиальная астма, и аллергия, он повышает работу сердечно-сосудистой системы и нормализует

Насыщение организма ионами йода, способствует профилактике заболеваний щитовидной железы, при его воздействии снижается уровень холестерина в крови, он оказывает положительное действие на работу мозга и улучшает процесс памяти. Купание в морской воде, является прекрасной процедурой для увядающей кожи в связи с тем, что усиливается кровообращение, как в мышечном слое, так и в кожном и подкожных слоях. Кроме того плавание тренирует ягодичы, ноги и пресс, а сама морская вода расслабляет мышцы и не дает возможности им перетренироваться, но при этом человек теряет вес. В том случае, когда человек ходит по песку и камешкам на дне моря, он активизирует акупунктурные точки на ступнях, что способствует стимуляции работы внутренних органов и происходит их оздоровление. Даже ногти в морской воде становятся более крепкими,



ионизация морской воды, это прекрасная профилактика для слоящихся и ломких ногтей.

В морской воде и морском воздухе содержится большое количество брома и серы. Бром действуют как транквилизатор, влияние серы на организм сопровождается ликвидацией грибковых инфекций кожного покрова. Эти вещества благоприятно влияют на кожу человека.

Кальций, содержащийся в морской воде в ионизирующем виде, снижает раздражительность, нервозность, он расслабляет мышцы, устраняет отеки. Попадая в организм через легкие, нормализует свертываемость крови, помогает заживлять порезы и раны, защищает от проникновения инфекций в легочную ткань, значительно улучшает состояние соединительной ткани и



Жизнь современного человека полна стрессов, которые происходят с ним на работе и дома. Для того, чтобы человек обладал хорошей работоспособностью, как физической, так и умственной, ему необходимо отдыхать. Отдых должен заключаться в смене окружающей обстановки, т.е. необходимо исключить тот фактор, который вызвал утомление. Во время туристического путешествия человек узнаёт много нового, он проходит процедуры оздоровления, приобретения положительных эмоций от встреч с людьми, впечатлений от интересных туристских объектов



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Надо во всём быть 1-ым
Всегда иметь 2-ю половинку
Никогда не быть 3-им лишним
Иметь свои 4 уголка
Чтобы всё в жизни было на 5
Иметь 6-ое чувство
И быть на 7-ом небе от счастья



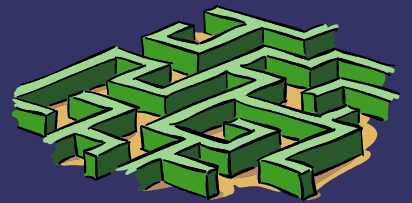




















































Мы - за здоровый образ жизни!

