



Результаты «прямой линии» «О здоровом образе жизни», психолога Елены Ивановны Буглак проведенной 17 декабря 2018 года:

1. Зимой мало солнечного света, нет ярких красок. Как справиться с хандрой?

Если речь идет только о “сезонном эмоциональном расстройстве” из-за нехватки света, то следует добавить цвет и свет в свою жизнь. А вот на сладости налегать не стоит. Обратите внимание на продукты, которые активизируют выработку серотонина (гормона удовольствия) — бананы,

индейку, курицу, рыбу, сыр, яйца, шоколад.

2. Как найти правильную мотивацию поменять свой образ жизни?

Здоровый образ жизни направлен главным образом на комплексное восстановление здоровья. Вашей основной мотивацией должно быть именно здоровье, те годы активной жизни, которые вы себе выиграете, чтобы провести их с семьёй и друзьями, познавая мир вокруг себя. Это долгий и порой нелёгкий путь, но приближение к своей цели сопровождается выработкой эндорфинов. Создайте себе повод гордиться собой и собственной силой воли!

3. Какой установить себе режим питания?

Лучше всего, если питаться вы будете не меньше 3–4 раз в день и приблизительно в одно и то же время. Завтракать желательно в период с 7 до 9 часов утра, до обеда можно перекусить фруктами, время обеда — примерно с 11 до 14 часов, полдник — с 15 до 16 часов, а ужин — до 19–21 часа. Питаться нужно небольшими порциями.

4. Каким должно быть соотношение между БЖУ?

Требования к соотношению потребляемых БЖУ (белков, жиров и углеводов) различны в зависимости от возраста и интенсивности труда, за счет белков 14-15%, жиров 30-32%, углеводов 54-56%.

5. Признаки эффективности ведения здорового образа жизни?

Если человек:

имеет оптимистичный настрой;

ощущает свою эмоциональную и физическую привлекательность;

умеет правильно распределить время на работу или отдых;

обладает устойчивой психикой;

имеет более крепкое здоровье, реже болеет;

характеризуется здоровым соотношением массы тела и роста;

обладает хорошей осанкой;

не подвержен депрессиям.