

## Привычка

Привычка – вторая натура, а значит, именно привычки во многом определяют, насколько здоровым будет человек в зрелом возрасте. Их можно изменить в любом возрасте, но лучше выработать правильные привычки с юности:

1. Чистите зубы, американские исследователи подсчитали, что, если вы будете регулярно утром и вечером чистить зубы, то у вас есть все шансы на то, чтобы удлинить свою жизнь на срок до 6 лет, поскольку чистка зубов напрямую связана с продолжительностью жизни. Это объясняется тем, что бактерии, производящие зубной камень, если их много, попадают в кровоток, и там блокируют кровеносные сосуды, а значит, провоцируют сердечные заболевания.

2. Заводите знакомства и обязательно найдите себе хобби, общественная деятельность, какой бы она ни была, крайне полезна не только для умственного, но и для физического благополучия и здоровья. Посещайте храм и вы найдете силу вашему духу. Любое времяпрепровождение, которое можно назвать увлечением, полезно само по себе, поскольку приносит удовольствие и помогает расслабиться, а значит восстановить душевное и физическое здоровье. А если это хобби будет еще и активным, то двойная польза от него обеспечена.

3. Завтракайте по утрам, те, кто привык завтракать по утрам, получают намного больше минералов и витаминов, а жиров и холестерина – на много меньше. В результате они и выглядят лучше, и чувствуют себя более бодрыми, и реже переедают.

При этом оптимально, если в завтраке содержатся углеводы, белки и небольшое количество жиров, ведь только такой набор обеспечит сбалансированное поступление полезных веществ.

4. Сон должен быть достаточным, разным людям на различных этапах жизни может потребоваться совершенно разное количество сна, однако выспаться нужно всем. Здоровье и красота напрямую зависят от количества часов полноценного сна.

5. Занимайтесь физкультурой, гуляйте и двигайтесь, двигаться нужно много и каждый день, а не 2 раза в неделю надрываться на фитнесе. Регулярные занятия физкультурой и привычка использовать каждую минуту для движения, помогут сохранить здоровье и хорошую физическую форму. На основании наблюдений врачей те, кто ходит пешком хотя бы в течение 30 минут каждый день, намного реже подвержены преждевременной смерти.

6. Регулярно ешьте рыбу. Появляться на вашем столе она должна не реже, чем дважды в неделю. Полезна рыба тем, что она, во-первых, является отличным источником белка. Во-вторых, в ней низкое содержание насыщенных жиров, которые оказывают вредное воздействие на организм. В-третьих, жирные кислоты, которые в ней находятся, сокращают риск возникновения и развития заболеваний сердца.

Кроме того, постоянное употребление жирной рыбы способно снизить аллергию, а также риск развития и частоту приступов астмы, аутоиммунных заболеваний и экземы. Связано это с тем, что уже упомянутые жирные кислоты могут снизить активность гиперактивной иммунной системы.

7. Пейте больше воды и чая, вода помогает сбрасывать лишний вес. В том случае, если поступление воды в организм уменьшается, он переходит в «режим экономии» и начинает накапливать жидкость. Именно она является причиной отечности и лишнего веса.

Чай способствует укреплению памяти, предотвращает развитие многих болезней, а также помогает справиться с зубным кариесом.

8. Перекусывайте полезными продуктами, откажитесь от привычки перекусывать конфетами, фаст-фудом, печеньем, употребляйте овощи и фрукты. Если вы возьмете за правило съедать 5 или более порций этих продуктов каждый день, вы сможете замедлить старение организма, укрепить сердце и иммунитет, улучшить память и снизить риск многих заболеваний.

Еще один очень полезный вид еды между приемами пищи – йогурты и орехи, поскольку первые помогут насытить организм белком, а вторые – растительными жирами.

9. Проветривайте свой дом регулярно, практически все современные строительные материалы, моющие средства, лаки, краски, медицинские препараты загрязняют воздух жилой зоны.

10. Планируйте все, что можно спланировать, планирование должно стать привычкой и затрагивать все сферы жизни – так вы сможете не только упорядочить свои дела, но и сэкономить массу времени. Если ваша цель – здоровое питание, то вам придется выделить время на то, чтобы составить меню, список продуктов для него, а затем купить все эти продукты и приготовить их.

Каждый день составляйте план на завтра – список важных дел обязательно должен включать те пункты, которые помогут сохранить здоровье.

Психолог Буглак Е.И.

