

Правило здорового образа жизни

№1 - высыпайтесь

№2 - правильно питайтесь

№3 - лечитесь вовремя

№4 - откажитесь от вредных привычек

№5 - больше гуляйте на свежем воздухе

№6 - двигайтесь

№7 - сохраняйте спокойствие

№8 - обнимайтесь

№9 - смейтесь

№10 - преодолейте свои страхи

Здоровый образ жизни

Научно доказано, что сила воли — как кошелек с деньгами: это единственное хранилище, к которому мы обращаемся в разных жизненных ситуациях, будь то стресс, сильные эмоции или борьба с препятствиями на пути к цели. Так что после тяжелого, эмоционально насыщенного рабочего дня вам не покажется таким уж страшным выпить кофе с пирожным. Именно поэтому избавьтесь от



Сон — один из главных процессов, критически важных для нормального функционирования нашего организма. Если вы не высыпаетесь, то организм испытывает стресс. Стресс заставляет вас хотеть сладкого и другой вредной пищи — круг замыкается.

Любые изменения поведения — тяжкий труд. Но как только вы сформируете новые здоровые привычки, дело пойдет гораздо легче.

