

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Что нужно сделать, чтобы оставаться здоровыми, стать красивыми и быть счастливыми. Всё гениальное — просто, нужно только захотеть!

Мотивация играет огромную роль при достижении какой-либо цели, однако одной мотивацией всё же недостаточно... Чтобы получить желаемый результат необходимо привести свои действия в систему, придерживаться особого порядка изо дня в день, сделать такой ритм привычным. Важным остаётся — регулярность, терпение и позитивный настрой. Не придавайте никакого значения возможным срывам, которые являются лишь частью Вашего пути.

Итак, какие же здоровые привычки нужно приобретать уже сегодня?

1. Сбалансированное питание. Питайтесь правильно. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Соблюдайте равновесие между потребляемой и расходуемой энергией. Человеку требуется определённое количество калорий и веществ, которые способствуют активной работе и жизнедеятельности. Для организма важно получать минеральные вещества, витамины, кислоты, жиры, пищевые волокна, белки и углеводы, чтобы восполнять затраченные ресурсы.
2. Активный образ жизни. Выработайте привычку к физическим упражнениям. Главное, чтобы физическая нагрузка приносила пользу и была приятной. Тренировка или активные движения должны соответствовать тренированности организма и его состоянию. Вполне могут подойти: танцы, плавание, велосипедные прогулки.
3. Позитивный эмоциональный настрой. Будьте приветливы и дружелюбны, начинайте свой день с улыбки, станьте благодарными и не скупитесь на похвалу и комплименты. Позитивное мышление позволяет оставаться активным и продуктивным вне зависимости от ситуации.

Легче ввести привычку в жизнь, если установить для её выполнения определённое время. Чтобы постоянно повторять действие, прилагайте усилия, так как возникают обстоятельства, которые постоянно этому препятствуют. Проявите силу и упорство. Развивайтесь, открывайте для себя новые грани и смотрите на мир оптимистично. Определите для себя цель и следуйте ей. Вы увидите, что через несколько недель здоровые привычки станут естественной частью Вашей жизни.