|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правильное питание - залог здоровья** |  |  |
|  | http://www.werno.ru/uploads/posts/2009-04/1260971674_349583405973.jpgПравильное питание является для нас камнем преткновения. По какой причине все самое вкусное является при этом ещё и крайне вредным? А все полезное для здоровья активно накапливает все вредное, что нам опять-таки нельзя. Жить на запасах натурального хозяйства целый год практически нереально. И даже обладая железной силой воли, вы не можете в полной мере нести ответственность за то, что вы едите. Кто знает, как и где это все выросло и при каких условиях хранилось. Но не смотря на это элементарные правила здорового питания никто не отменял.  Поддерживайте водный баланс  Ваш организм на 70 процентов состоит из жидкости. Поэтому обязательное условие здорового образа жизни – пить воду между приемами пищи до 3-х литров в день. При этом помните, что прием жидкости во время и сразу после еды, а еще во время физической активности крайне нежелателен.  Готовьте меньше  Более всего витаминов и микроэлементов имеется в растительной пище, причем употреблять овощи и фрукты лучше сырыми. В крайнем случае, приготовьте их в духовке либо на пару.  Пейте овощные соки  Скорее всего вы с удовольствием выпиваете хотя бы 1 стакан свежевыжатого фруктового сока в сутки, но овощные соки не менее полезны. Включая их в свой ежедневный рацион, вы в значительной мере способствуете очищению организма. Лучше всего применять для этого свекольный либо морковный соки, причем свекольный ни в коем случае нельзя употреблять в чистом виде, его непременно нужно смешивать с другими.  Ограничьте употребление сахара  А лучше вовсе от него откажитесь! Сахар не лучшим образом действует на наши сосуды и состав крови. Тем более что на его усвоение требуется большое количество витаминов группы В, что со временем вызовет их недостаток в организме и усилит тягу к высококалорийной выпечке, в которой он имеется, что явно повредит вашей фигуре.  Соблюдайте режим питания  Даже самая полезная пища, съеденная на ходу, не принесет вам никакой пользы. Так что выделите для приема пищи определенное время, причем первый прием не должен быть позже полудня, а последний - не позднее семи вечера.  Ешьте в меру  Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться.  Тщательно пережевывайте пищу  В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга, что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.  Полноценный отдых  Сколько времени вы тратите на отдых? Несколько часов вечером, два выходных в неделю плюс долгожданный отпуск? И это в лучшем случае? Можно ли назвать такой отдых полноценным? С большой натяжкой. Усталость накапливается и сначала вырубает те центры, которые могут с ней бороться. А все то, что в общественном понимании считается отдыхом, таковым отнюдь не является. Мы тратим последние силы на ночные дискотеки, вечерние разговоры с друзьями за рюмочкой чая либо бокалом пива и тому подобные развлечения.  После выходных, праздников либо отпуска нам нужно приходить в себя, отходить, восстанавливаться, чтобы начать нормально трудиться. Вы, конечно, можете разрешить себе небольшие жизненные радости, но тогда, будьте добры, обеспечьте своему телу полноценный релакс либо же научитесь экономить золотой запас своей жизненной энергии.  Расслабьтесь  Зачастую хроническая усталость трансформируются в мышечные зажатости, которые не снимаются даже после трехдневного отсыпания. Прочувствовать состояние полного расслабления вам помогут несложные медитативные практики. Для этого потребуются спокойная музыка, удобный диван и немножко времени. Примите горизонтальное положение и думайте о чем-нибудь приятном. Желательно, чтобы эти мысли были связаны исключительно с вами.  Чтобы не сбиваться с нужной волны, первое время можете применять записи с готовыми медитациями. Высшим пилотажем в данном случае будет являться состояние, когда бесконечный поток мыслей прекратится, и вы будете просто внутренне созерцать картинки красивой жизни. В течение дня вы можете периодически прятаться в расслабленное состояние, предоставляя своему организму несколько минут драгоценного отдыха.  Займитесь аутотренингом  Данный способ сродни самогипнозу. Вы внушаете себе все то желаемое, чего вам так не достаточно в жизни. И если ваш организм настолько устал, что напрочь отказывается повиноваться, используйте силу мысли. Про себя, а лучше вслух проговаривайте положительные настройки. Долой согбенные плечи и изможденное лицо! Через некоторое время вы почувствуете себя намного лучше. Ведь силы вашего организма поистине безграничны.  Избавьтесь от ненужных дел и интересов  Посчитайте, сколько времени в день вы расходуете на совершенно ненужные вам дела, заботы и интересы. Как минимум пара часов наберется. Все это время вы могли бы потратить на отдых, но… С делами в общих чертах все понятно, помимо одного, как от них избавляться. Может быть, вам поможет НОТ - научная организация труда, а может быть и НЕТ - умение отказать иным и себе в том, что не входит в ваши планы.  С интересами все обстоит намного труднее. Если вас по жизни ничего не интересует, скажут, что вы крайне ограничены, а если вы интересуетесь всем без разбора, то, скорее, станете личностью всесторонне набитой, а не всесторонне развитой. К тому же лишенной сил, которые можно было бы направить на больше значимые дела. Так что найдите золотую середину.  Говорите меньше  Наша культура крайне специфична: с незнакомым человеком неприлично разговаривать, со знакомым – молчать. И даже когда нужды разговаривать нет, говорить все равно приходится. В процессе ненужного разговора вы рискуете получить заряд неприятных эмоций и плохого настроения. Если представить эти чувства в виде живых существ, то главный их чертой будет зверский аппетит, а питаются они вашими силами. К тому же вы периодически ведете внутренний диалог, ваш ум непрерывно продуцирует поток мыслей, образов и переживаний. Так что в ваших интересах вовремя избавляться от ненужных собеседников и практиковать внутреннее молчание. | |