

ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЕГШЕ, НІЖ
ВИ ДУМАЄТЕ

БІБЛІОТЕКА
ІНФОРМУЄ



Корисні поради для міцного здоров'я на кожний день

Частіше рухайтесь.

Якщо ви хочете добре себе почувати, рухайтесь постійно, як фізично, так і розумово. Не сидіть на одному місці більше години. Встаньте, пройдіться, потягніться, присядьте, пострибайте. Думайте про активність як про життя.

Пийте більше води.

Це загальновідоме правило не втрачає своєї актуальності, однак чомусь про нього часто забувають. Вода здатна творити чудеса з нашим організмом. Носіть з собою пляшечку води.

Снідайте.

Сніданок – це найважливіший прийом їжі в добі, не нехуйте ним. Ви можете забути про обід чи про вечерю, але про сніданок треба пам'ятати завжди.

Робіть розтяжки кожний день.

Наші м'язи нагадують еластичні джгути. Чим менше їх розтягувати, тим напруженішими та твердішими вони стають. Розтяжка покращує потік крові, допомагає доставляти поживні речовини у всі частини вашого тіла. Дуже корисно хоча б дві хвилини розтягуватись після пробудження.

Вживайте корисні продукти.

Ця щоденна звичка для покращення здоров'я є надзвичайно важливою. Споживайте побільше фруктів, овочів, злаків та горіхів. Включіть в свій щоденний раціон хоча б по одному яблуку в день.



Смійтеся та любіть – це найкращі щоденні звички.

*Сміх – один з кращих способів
зняти стрес. Тому смійтеся на
одинці або в компанії.*

Слідкуйте за поставою.

Оцініть свою поставу. Чи не сутулитесь ви? Чи не ходите з опущеною головою? Якщо ви помітили, що ваша постава вам не подобається, відведіть плечі назад, висуньте груди уперед, витягніть ший та дихайте.

Намагайтеся слідувати за своєю поставою цілий день та виправляйте себе відразу, коли помітите, що згорбилися.

Джерело <https://uway.com.ua/schodenni-zvycky/>