ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Привычки – это действия, которые человек совершает каждый день. Они способны задавать направление жизни, приводить к успехам или неудачам. Правильные привычки помогают обрести здоровье, развить уверенность и вырасти как личность. Для их выработки нужно приложить определенные усилия. Но через небольшой промежуток времени станет виден потрясающий результат.

Полезные привычки положительно изменят вашу жизнь. Вредные же, напротив, угнетают человека, препятствуют его умственному и физическому совершенствованию. Некоторые люди даже не замечают, что становятся их заложниками. В результате у них не хватает времени на важные дела, наблюдается хроническая усталость, появляются депрессивные состояния и апатия. Например, вредная привычка наедаться на ночь приводит к набору лишнего веса и ухудшению самочувствия. Курение убивает здоровье. Любители социальных сетей проводят там многие часы и не понимают, куда уходит драгоценное время.

Правильные привычки, рассчитанные на каждый день, значительно упрощают жизнь и повышают ее качество. Не нужно стараться охватить все и сразу. Новые действия внедряют постепенно. Доказано, чтобы они закрепились, необходимо повторять их в течение 40 дней. Но без стремления к улучшению жизни эта затея обречена на провал. Поэтому, прежде всего, человек должен захотеть измениться к лучшему. После этого можно приступать к планомерной работе над собой.

Здоровье – это самая большая ценность, которой обладает каждый человек. Многие люди не думают о нем, пока не столкнутся с реальными проблемами. Здоровые привычки помогают реже болеть, избежать появления многих недугов, улучшить самочувствие.

! Здоровое питание – полезная привычка для здоровья. Обязательно завтракайте, даже если по утрам вы не испытываете голода. От того, как вы начнете утро, во многом зависит и ваш день. Доказано, что завтрак повышает работоспособность. Утренняя трапеза поможет вам контролировать чувство голода в течение всего дня, ускорит обмен веществ и предотвратит стресс. Она должна составлять 25% дневного рациона.

Неторопливый прием пищи. Научитесь уделять каждому приему пищи достаточное количество времени и перестаньте есть на ходу. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Приучите себя к раздельному питанию. Диетологи рекомендуют разделять белки, жиры и углеводы и, включать их, в разные приемы пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов. Они обеспечат организм необходимыми ценными элементами. Дробное 5 разовое питание – попробуйте сократить порции во время основных приемов пищи и добавить два легких перекуса в течение дня. Благодаря этому заметно улучшится пищеварение и ускорится обмен веществ. Еще одно важное условие – употребление достаточного количества жидкости. Рекомендуемая доза – 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки;

! Вставать рано утром. Полезные утренние привычки позволяют успевать гораздо больше. Особенно это важно для людей, занимающихся бизнесом. В то время как остальные только просыпаются, они уже активно занимаются делами. Утром можно заняться физическими упражнениями, что приносит огромную пользу здоровью;

! Вести активный образ жизни. Хотя бы 1-2 раза в неделю следует заниматься спортом (тренажерный зал, бассейн, бег, езда на велосипеде, посещение спортивных секций, или просто ходьба на свежем воздухе). Любая двигательная активность придаст вашу организму сил и энергии, мышцы будут оставаться в тонусе, а старость наступит значительно позже. Первые разы придется заставлять себя, но со временем спорт плотно входит в жизнь каждого человека. Можно сделать это семейной привычкой и заниматься спортом всем вместе. Существует множество секций для детей, которые приучат малыша к физической активности с раннего возраста;

! Не есть перед сном. Плотный ужин провоцирует появление проблем с засыпанием. Кроме того, ночью пища хуже усваиваться, а утром в желудке чувствуется тяжесть. Специалисты рекомендуют отказаться от еды за 2-3 часа до отхода ко сну;

! Научиться расслабляться. Люди совершенно утратили эту способность. Чтобы избежать перенапряжения необходимо делать перерывы в работе, переключаться с одного занятия на другое, менять сферу деятельности. Можно начать практиковать медитацию или просто побыть некоторое время наедине и гармонии с собой и природой.

! Читать книги, смотрите полезные фильмы (научные, о психологии, саморазвитии, истории, политике или культуре и т.д.). Современный ритм жизни и технический прогресс вытеснили из жизни человека такое прекрасные занятия. Однако, они имеют огромное значение для саморазвития, личностного роста, познания и понимания мира. Замечено, что люди, которые ежедневно выделяют время на эти занятия, быстрее соображают, мыслят более логично, отличаются хорошей памятью и богатым словарным запасом. Такие способности значительно помогают в работе, особенно при проведении деловых переговоров;

! Поддержание порядка. Периодически нужно избавляться от ненужных вещей и наводить порядок: в квартире, в офисе, в машине и т.д. Наводя порядок в доме, вы наводите порядок и в жизни, и в своих мыслях. В народе существует негласное правило – если предмет не понадобился в течение полугода, то его можно смело выбрасывать. Не обязательно выбрасывать ненужные вам вещи, их можно отдать тем, кто в них нуждается.

! Не откладывать дела. Планируйте свой день. Привычка выполнять необходимые действия сразу значительно экономит время. Если ждать, пока скопится большое количество проблем, то их решение приведет к значительному физическому и моральному дискомфорту. Заведите полезную привычку с вечера составлять план на следующий день;

! Следите за своими мыслями. Ругань и крики пагубно влияют и на самого человека, и на окружающих людей. Вселенная подчиняется закону притяжения – чем больше негатива излучает индивид, тем больше отрицательной энергии к нему вернется. Необходимо взять за правило – если очень хочется повысить голос, то нужно мысленно сосчитать до 10. За это время самообладание обычно берет верх. Старайтесь сохранять спокойствие.! ! Уделять время родным и друзьям. Нельзя забывать о своих близких. В ежедневном графике обязательно должно быть выделено время на то, чтобы провести его с родителями, детьми, со второй половиной, с друзьями. Почаще обнимайтесь, выслушивайте и интересуйтесь друг другом, переживайте совместные эмоции, придерживайтесь семейных традиций.

Хорошие и здоровые привычки для личностной эффективности позволяют результативно использовать ресурсы, которыми располагает человек, они улучшают психоэмоциональное состояние человека, помогают эффективно противостоять стрессу, адаптироваться к сложным условиям и добиваться поставленных целей. Один из самых важных – собственное время. Если научиться им правильно управлять, то обязательно откроются новые возможности.

Правильные привычки – залог успешной, продолжительной и счастливой жизни. Чтобы приобрести их, нужно подключать силу волю и учиться ежедневно выполнять новые действия. Начав с простых шагов, в скором времени станут значительно заметнее!

Фельдфер – валеолог ГУ «Петриковский

районный центр гигиены и

эпидемиологии» Легун К.Н.