

# Секреты долголетия

Логунова Анна, 13НП1

Хорошее начало дня — половина  
дела



# Медитация = осознанность



# «Перепускной клапан»

- Нервная система большинства из нас работает на пределе, что приводит к срывам.
- Лучший способ решения «нервных» проблем — давать организму два часа. Время, когда вы позволяете ему делать то, что он хочет. Например, доспать два часа или почитать книгу. У организма должно быть время, когда его никто не вправе потревожить.
- Задумайся, ведь ты теряешь гораздо больше времени из-за своей несконцентрированности, усталости и болезней, чем потратил бы на утренние практики и медитации. К тому же неправильный режим дня сокращает продолжительность жизни.

# Мы то, что мы едим.

Ключевые принципы правильного питания:

- Больше внимания овощам — меньше мясным продуктам.
- Больше внимания постному — меньше жирному.
- Больше внимания простому — меньше яркому.

# Почему спорт не делает тебя здоровым?



Живите долго и счастливо!