

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they run on a dirt path. The person is wearing white athletic sneakers with pink accents. The path is made of brown dirt and is surrounded by green grass. The background is a soft-focus green field.

**Здоровый  
образ жизни**

**10 шагов к  
здоровому  
образу жизни**

# Что же такое, «Здоровый образ жизни»?

- Здоровый образ жизни - это целый комплекс привычек, плюс философия здоровья, плюс психологический настрой быть всегда здоровым и поддерживать здоровье.





# 10 последовательных шагов по переходу к здоровому образу жизни:



# 1. Психологически настроиться

Вам нужно спокойно оценить ваше здоровье, решить для себя вопрос - хотите ли вы быть здоровы, подтянуты, хорошо выглядеть и т.д. На этом этапе нужно обязательно решить, что и в какой срок вы решили изменить. Найти вескую причину, которая не даст вам отступить от намеченного плана.



## 2. Установите для себя раз и навсегда режим дня

-когда вставать,  
когда ложиться  
спать(рекомендуем  
спать не более 7- 8  
часов), когда  
заняться спортом,  
когда почитать и т.  
д.





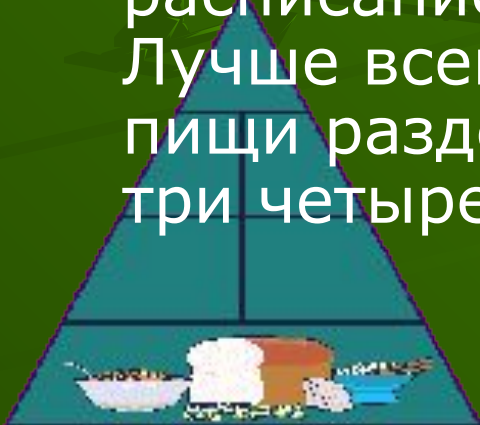
# 3. Делайте утреннюю зарядку.

- утренняя зарядка не должна быть тяжёлой нагрузкой, её основная цель - разбудить организм, настроить его на активный ритм после ночного отдыха. Поверьте через пару недель вы заметите, что в течении дня вы меньше устаёте, более активны, лучше думаете и выглядите бодрым и подтянутым.



## 4. Спланируйте режим правильного питания.

- Очень важно питаться правильно и в одно и то же время для вашего организма. Следует установить режим питания так, чтобы он согласовался с вашим рабочим расписанием дня. Лучше всего приём пищи разделить на три четыре раза.







**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



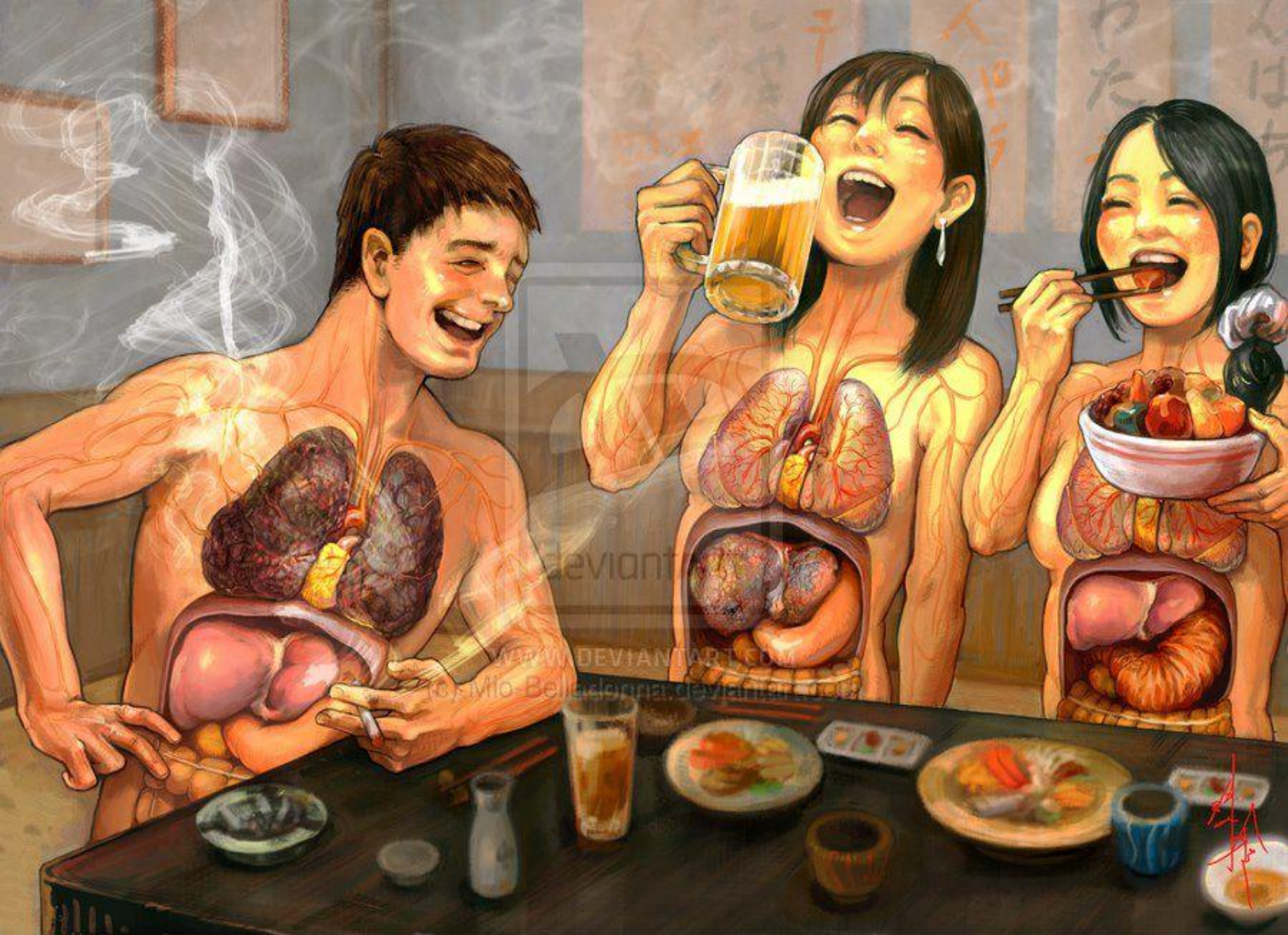


## 5. Откажитесь от вредных привычек.

- Этот пункт для многих будет сложен, но он необходим. Бросьте курить, если курите. Употреблять алкоголь нужно очень в разумных пределах, например пару бокалов хорошего красного вина в неделю даже полезны, из крепких напитков 1-2 рюмки коньяка в неделю и ради бога ни какого пива и водки. Алкоголь - это больная тема многих людей, но он не стоит того, чтобы вы теряли здоровье ради минутной слабости. Привычка переедания и неправильного питания у вас возможно уже решена, если вы выполнили шаг 4.











# 6. Займитесь спортом.

- Займитесь спортом, если не занимались, спорт важен для поддержания организма в отличной форме.







Каждый  
наполняет  
себя **сам**



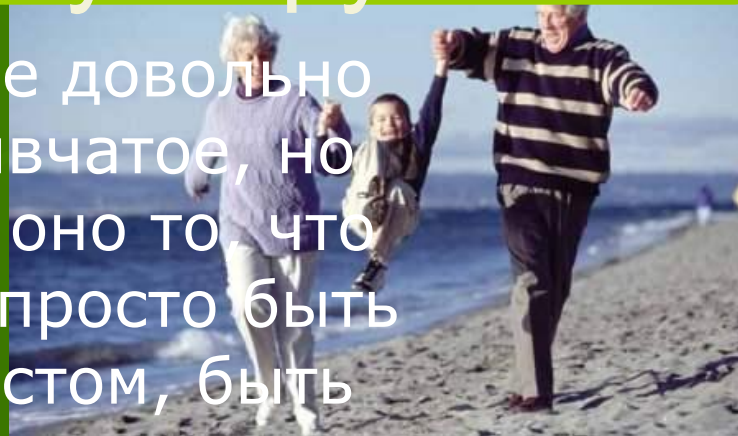
# 7. Относитесь позитивно к окружающему миру.



Мысли позитивно!

Всё остальное придёт. Если не придёт, то прибежит:)

- Понятие довольно расплывчатое, но значит оно то, что нужно просто быть оптимистом, быть весёлым, чаще смеяться и весело проводить время с друзьями, заниматься тем, что вам доставляет удовольствие.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# 8. Следите за своим физическим состоянием и внешним видом.

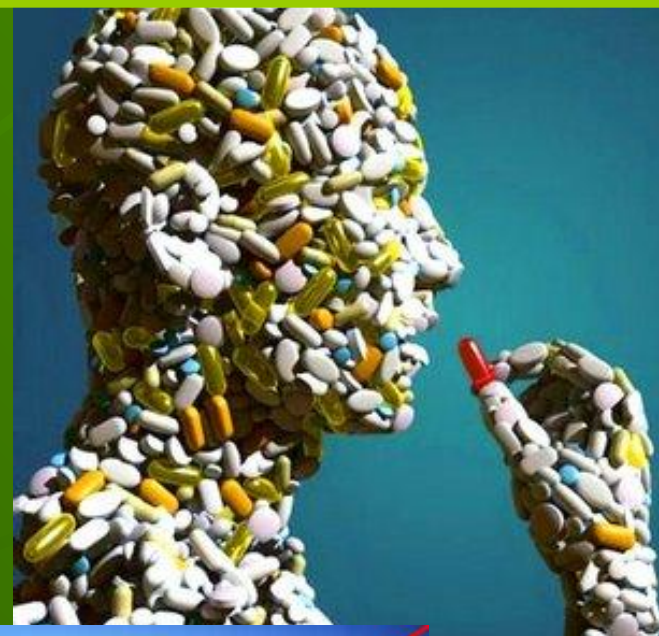
- Замечено, что тот, кто хорошо выглядит, тот чувствует себя более уверенно, более активен, больше общается с друзьями и коллегами. Сбросьте лишний вес, если такой имеется, следите за своей внешностью, чаще меняйте ваши причёски и гардероб. Кстати это касается не только женщин, но и мужчин, мужчин даже в особенности, потому что они консервативней женщин в этом плане.





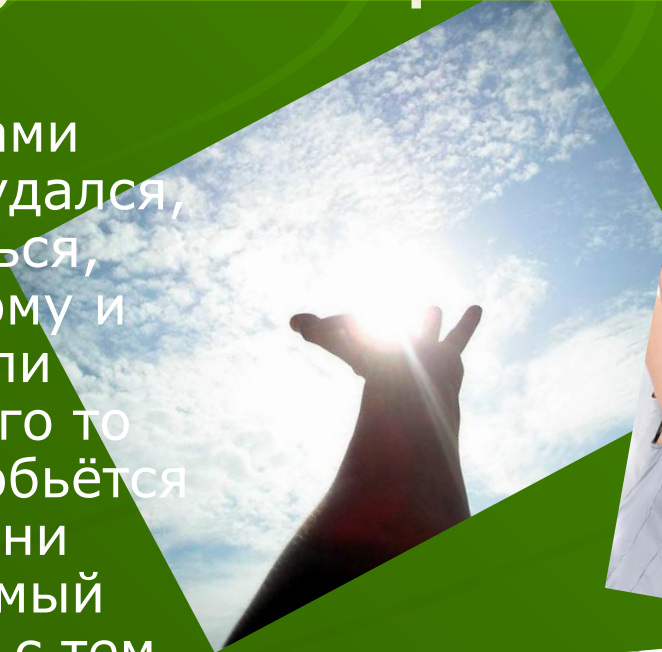
# 9. Укрепляйте естественный иммунитет организма.

- Откажитесь от всяческих таблеток и химии, конечно если у вас нет на то веских причин, таких как хронические заболевания. Не кутайтесь зимой, закаливайтесь, не перегревайтесь летом на солнце. Употребляйте как можно больше натуральных продуктов и откажитесь от продуктов с добавками синтетики, генетически модифицированных, содержащих сою в огромных количествах.



# 10. Не отчаивайтесь и не отступайте при неудаче.

- Если какой то из перечисленных нами пунктов у вас не удался, не стоит отчаиваться, вернитесь к первому и повторите всё. Если человек решил чего то добиться, то он добьётся этого во чтобы то ни стало. Ведь мы самый упрямый и вместе с тем самый разумный вид живых существ на Земле.





Вы конечно понимаете, что все наши рекомендации - 10 шагов к здоровому образу жизни имеют общую направленность и лишь объясняют, как вести здоровый образ жизни. Каждый человек уникален и неповторим и поэтому какой то шаг нужно пропустить, а какой то добавить, ведь здоровье у каждого имеет свои особенности, но поверьте, если вы решились и станете вести здоровый образ жизни, то вы не пожалеете и уже никогда не откажетесь от него.







***Хочешь быть  
здоров –  
будь им!***



CONCORDIA  
UNIVERSITY  
OF MICHIGAN