

# 10 правил здорового образа жизни!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni/>

1. Каждое утро делайте зарядку.

2. Обязательно завтракайте, чтобы насытить организм и набраться сил на целый день.

3. Следите за осанкой в течение дня. Плечи расправлены, живот подтянут, - это не только улучшает тонус мышц, но и поможет достойно встречать любые события дня.

4. Не откладывайте обед на потом, если вы почувствовали голод. Потому что к вечеру ваш аппетит будет уже не контролируемым. Ешьте по мере потребности вашего тела. Порции должны быть небольшими, еда сбалансированная и полезная. Всегда прежде чем что-то съесть, подумайте- принесёт это пользу, или же уйдёт в никуда, откладываясь на бедрах и животе.

5. Следите за сочетанием продуктов. Белок хорошо сочетается с овощами, каши тоже с овощами, а вот фрукты лучше есть отдельным блюдом.

6. **Делайте все осознанно! А не на автомате.** Тогда ваш мозг и тело всегда будут в гармонии. Ведь так часто мы делаем что-то одно, думаем о другом, а результат имеем третий. Наш мозг- это руководитель для тела, а если руководитель халатно, невнимательно выполняет свою работу, через какое-то время происходят сбои и это приводит к разрушению.

7. Если в течении дня вы много работали, особенно умственно, обязательно после работы сделайте физические упражнения для тела: проработайте мышцы, сделайте кардио, растяжку-это разгрузит мозг, сбалансирует тело. Только после полноценной нагрузки всего организма наступает хороший отдых.

8. В течении дня пейте до 2 литров воды.

9. Ужинайте минимум за 4 часа до сна. Не ешьте на ночь свежие фрукты, а также жирное и сладкое!

10. Ложитесь спать вовремя (до 23:00). Сон - залог здоровья. Во время сна организм очищается. Набирается новых сил и энергии.