

Консультация «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни 🏡 – это основа, как физического здоровья человека 🤦, так и духовного 🧠. Многие об этом слышали 🗣️, читали 📖, ведь сейчас это тренд 📈, но при этом не все люди до конца понимают 🧐, что, же такое здоровый образ жизни.

Большинство людей, начинающих вести здоровый образ жизни, бросают эту затею в течение нескольких недель 📅, а некоторые и через день. Их стремление стать здоровее и изменить свою жизнь быстро угасает и пропадает через нехватку мотивации и неправильного подхода 📉.

Здоровый образ жизни – это осознанный выбор каждого 🧑🏠, так как вы начинаете думать и анализировать, то, что вы едите 🍏🍎🍇, чем вы занимаетесь 🏃🏠🎯, понимаете, что вредит вашему здоровью 🍷🍺🍻🍵.

Здоровый образ жизни – это не только какие-то диеты, физические упражнения, соблюдение гигиены, в первую очередь – это создание себя как личности, умение быть ответственным за свою жизнь 🤦.

Нужно относиться позитивно к окружающей действительности 🌱, исключать появление разрушающих состояний и эмоций, таких как гнев 😡, обиды 😞, зависть 😡, раздражение 😡, все то, что вредит вашему здоровью, как физическому, так и духовному.

Предлагаю вам соблюдать некоторые основы ЗОЖ, которые обеспечат прекрасное самочувствие и здоровое функционирование вашего организма.

✅ Наладить свой водный баланс 💧

Мы состоим на 80-90% из воды и каждый день из нашего организма, разными способами выходит 1,5 литра воды. Вместе с ней выходят наши минералы. Поэтому очень важно их пополнять.

✅ Правильное питание 🍏🍏

Первое, что нужно сделать – это убрать из рациона вредную еду.

Старайтесь есть натуральные продукты, то есть, натуральный творог, а не творог с фруктовым наполнителем; пить натуральный йогурт и кефир, а не фруктовый йогурт и т.д.

Важно употреблять большое количество фруктов и овощей! Вы должны понимать, что вы едите! И помните, лучше есть немного, но часто, чем перегружать свой желудок.

✅ Очистка и укрепление организма 🍌🥦

Также, начало здорового образа жизни — это отказ от всех вредных привычек. Помните, это ваш выбор: продолжать убивать свой организм алкоголем, наркотиками и курением или стать осознанным человеком и делать осознанный выбор, каждый день

И еще один способ укрепления организма – это закаливание. Сейчас у многих закаливание вызывает ассоциации с купанием в проруби или с обливанием холодной водой. Но помните, все должно быть постепенно! И, конечно же, не забывайте про нормальный сон – минимум 7-8 часов, чтобы организм полностью отдохнул и восстановился.

✅ Движение – это жизнь! 🚴

Ведь всего полчаса прогулки каждый день – убережет вас от многих проблем со здоровьем в будущем. Поймите, малоподвижный образ жизни делает вас больными и слабыми.

Начинайте свой день с небольшой зарядки. Займитесь бегом. Многие рекомендуют бегать каждый день. Если у вас проблемы с сердцем или вы уже в возрасте, попробуйте практиковать ходьбу или плавание. Если у вас сидячая работа, просто иногда вставайте, приседайте, ходите и вы сразу почувствуете себя намного бодрее. Попробуйте несколько вариантов физических упражнений и выберите, то, что вам подходит и нравится. Ведь все мы индивидуальны.

✅ И не забывайте, про релаксацию 🧘

Начните практиковать медитацию или просто находите время, чтобы побыть наедине, расслабиться. Принимайте расслабляющие ванны, сходите на массаж, в баню и т.п. Ведь положительные эмоции – это основа вашего здоровья и красоты.

Здоровый образ жизни – это не только соблюдение, каких - то принципов и правил, это ваш ежеминутный выбор, ваше отношение к миру, ваше мышление, забота о своем развитии, любовь к себе и окружающим. В общем - начать вести здоровый образ жизни очень просто, все, что для этого нужно – захотеть!



*Подготовила:
Социальный педагог – Гусева А.М.*