

# Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым.

## Здоровое питание

1. **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.
2. **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.
3. **Пересмотрите пищевые привычки.** Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.
4. **Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

## Сон и отдых

1. **Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.
2. **Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.
3. **Меняйте занятия.** Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.
4. **По возможности избегайте стрессов.** Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

## Поддержка физической формы

1. **Введите физическую активность в ежедневный режим.** Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше.

Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, [упражнения для укрепления мышц спины](#).

2. **Поддерживайте свой вес в пределах нормы.** Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

## Здоровые привычки

1. **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким расписанием вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.
2. **Проводите разминку.** Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.
3. **Избавьтесь от вредных привычек.** Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **Следите за гигиеной.** Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
6. **Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

## Медицина и проверка организма

1. **Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику. [Комплексная диагностика Total Body Scan](#) займет всего три часа.
2. **Не игнорируйте дискомфорт.** Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.
3. **Выполняйте предписания врача.** Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.
4. **Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.** Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.