

«С понедельника точно начну бегать, а с апреля перестану есть жареное!» Кто хоть раз в жизни не давал себе таких обещаний, а потом сталкивался с обстоятельствами непреодолимой силы, мешающими встать утром с кровати.

А впереди новый год – популярное время для начала новой жизни. И все бы ничего, да только длинные праздничные выходные часто играют не на руку: бессонные ночи, посиделки у телевизора, походы в гости, алкоголь и не самая полезная еда. С таким режимом и не заметите, как праздники уже закончились, а новой жизни всё ещё нет.

Новые привычки – новая жизнь

Не пытайтесь объять необъятное, начните с самого начала – с новых привычек. А если эти привычки будут еще и полезными, оглянуться не успеете, а жизнь уже сама поменялась.

Начните с малого - 3 - 5 полезных привычек в год. Невозможно успеть все и сразу, будьте терпеливы, иначе получится как с теми пресловутыми двумя зайцами. А ведь хорошо закрепленная новая привычка дорогого стоит, даже если она будет всего одна.

Каждому человеку – своя привычка, мы можем лишь порекомендовать, к каким полезным навыкам можно присмотреться повнимательнее.

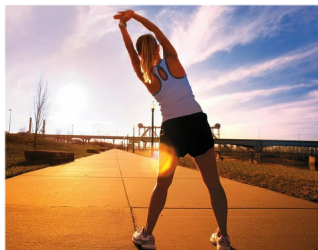
Здоровый сон – это не фантастика, это привычка!



Здоровый сон. Да, да! Об этом говорят все и всюду, но тем не менее людей, встающих утром с улыбкой на лице, не прибавляется. В наше время полноценный сон – это роскошь, а люди, просыпающиеся утром не по будильнику, – супергерои. Но так может каждый – дело в привычке. Специалисты рекомендуют спать 6 - 8 часов ежедневно, и засыпать лучше до 11 часов вечера, тогда сон будет более крепкий и полезный. Сначала будет тяжело привыкнуть к раннему отходу ко сну, но, будьте уверены, спустя некоторое время самочувствие наладится и возвращаться к старому режиму дня уже не захочется. Спать лучше в полной темноте, а будильник ставить на режим постепенного увеличения звука. И обязательно отложите гаджеты в сторону за один-два часа до сна.

Двигаться больше. Регулярная физическая активность помогает предотвратить набор веса и улучшает самочувствие. Выберите активность по душе: плавание, катание на велосипеде, коньки, ролики, лыжи, да даже пешая пятнадцатиминутная прогулка или подъем по лестнице на 5-й этаж - уже плюс в копилку физической активности.

30 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности значительно улучшает самочувствие и настроение



Правильное питание. И это не об изнурительных диетах! Вместо того, чтобы составлять список модных диет, придерживайтесь принципов здорового питания. Начните с очевидного: избегайте жареного, ешьте меньше рафинированных углеводов, по возможности уберите из рациона сахар, добавьте овощи, фрукты, зелень и злаки, не злоупотребляйте газировкой и кофе. И не забывайте о режиме питания, особенно про завтрак. Ученые уверены, завтрак – главный прием пищи: он задает настроение и темп на весь день!

Никаких диет - только правильное питание!

Вода, вода и еще раз вода. Организм человека на 70% состоит из воды, а достаточное ее потребление жизненно важно для поддержания здоровья. Отбросьте мысли о том, что нужно пить каждый день 2 литра воды, потому что на самом деле количество потребляемой жидкости индивидуально для каждого человека. Оно зависит от уровня активности, пола, возраста и других факторов. Но как понять, сколько жидкости нужно? Столько, сколько хочется: достаточно пить тогда, когда возникает чувство жажды. Но если хочется пить больше, имейте в виду, что наличие в поле зрения бутылки с водой увеличивает ее потребление в течение дня.

Проснулся? Выпей стакан воды и жди следующий сигнал от организма



Цифровой детокс. Новости, рабочие переписки, планеры, игры, читалки - нашу жизнь тяжело представить без телефонов, компьютеров, планшетов и других гаджетов. Но в какой-то момент приходит пора сделать паузу, и праздничные дни в кругу семьи - подходящее для этого время. Возьмите тайм-аут в отношениях с электронным другом, и увидите, как много времени сразу освободилось. Возможно, сначала будет непросто: руки сами будут тянуться обновить социальные сети, но вскоре привычка возьмет свое. А поможет этому общение с семьей и друзьями: настольные игры, прятки, снежки, вырезание снежинок, подвижные игры – оглянуться не успеете, а привычка уже сформировалась!

Цифровая диета поможет снять стресс и напряжение, переключить внимание на другие занятия.

Список полезных привычек может быть бесконечно, предлагаем сделать это вам! Прислушайтесь к себе и решите, где жизнь требует изменений и новых привычек. Возможно, хочется научиться организовывать свое время или начать медитировать – все в ваших руках, а новогодние праздники дадут прекрасную площадку для осуществления всех намеченных на Новый год планов.