

Первый месяц нового года – особенный. Это время, когда хочется многое начать заново, переосмыслить свой подход к здоровью и благополучию, наполнить жизнь новыми смыслами.□

Какие небольшие шаги можно внедрить в жизнь уже сегодня? Разбираемся и делимся советами!

Ставим реалистичные цели

Многие начинают новый год с грандиозных, но расплывчатых целей: «тренироваться больше» или «питаться правильно». С такой формулировкой добиться результата будет сложно. А вот чёткие, простые и понятные цели, например, «три раза в неделю заниматься в тренажерном зале» или «на десерт выбирать фрукт вместо печеньки» помогут выработать более здоровые привычки.

Гуляем

Ежедневная ходьба ускоряет метаболизм и предотвращает потерю мышечной массы, может снизить риск диабета 2 типа, нормализовать артериальное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Отказываемся от алкоголя

Провести первый месяц нового года без алкоголя – интересный опыт, который поможет переосмыслить своё отношение к нему. У отказа от спиртного есть множество преимуществ: от улучшения эмоционального фона до нормализации сна. Зимой это особенно актуально.

Проходим диспансеризацию

Когда вы в последний раз ходили к врачу не потому, что заболели, а для профилактики? Некоторые откладывают и откладывают свой визит к стоматологу или гинекологу сначала на несколько недель, потом на несколько месяцев, так и не дойдя до врача к концу года. Запланируйте пройти диспансеризацию до конца 2023 года – медицинские осмотры, посещения специалистов и скрининговые обследования.

Учимся питаться правильно

От питания зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы. Научиться питаться правильно — лучшая инвестиция в собственное здоровье.

Выходим на солнце

В зимние месяцы световой день на 10 часов короче, чем летом. Дефицит солнца надо компенсировать! Можно приобрести лампу для светотерапии, но лучше – выходить на прогулку утром и днём.

А какие привычки вы внедрили в свою жизнь с нового года? Как удастся мотивировать себя продолжать их соблюдать?

□ По материалам @vsem.sanprosvet #бережноксебе_роspotребнадзор