

# Как вести здоровый образ жизни?

## 9 шагов к совершенству...

В здоровом теле – здоровый дух, а без здорового духа и жизнь не в радость, и болезни не за горами. Поэтому самое время полюбить себя сильнее и подарить своему изможденному телу здоровый дух. Итак, дружным строем пошагали к счастливому образу жизни по всем правилам.

### **Шаг первый, аналитический**

Сложно, наверное, встав с утра, прямо так и решить вести здоровый образ жизни. Ведь для этого нужно хотя бы представлять, а что вообще это за стиль жизни такой правильный. И насколько Ваш нынешний образ жизни ему соответствует. И много ли придется менять в привычном течении жизни? От сколького придется отказаться? И готовы ли Вы к этому? Чтобы слишком резвое оздоровление не убило напрочь охоту к нему самому, не стоит сразу резко менять все плохие привычки на исключительно хорошие. А стоит набросать примерный план перерождения и, уже следуя ему, постепенно превращаться из плохиша в кибальчиша.

### **Шаг второй, высыпательный**

Вот с чего легче всего можно и нужно начать оздоровление всего себя, так это с полноценного крепкого сна. Выпейте стакан мятного чая перед сном или почитайте инструкцию по расчету налога на добавленную стоимость – и дружище Морфей организует Вам не забываемый отдых. Помните, что среднестатистическому человеку необходимо спать не менее 8 часов в день. И отговорка, что сможете отоспаться в старости, здесь не работает. До старости в таком случае можно и не дожить.

### **Шаг третий, питательный**

Сейчас, как известно, время Великого поста. Отличный повод потренироваться питаться не для удовольствия, а для здоровья. Основные принципы правильного питания просты и всем известны. Неизвестно только, почему все о них знают, но мало кто их соблюдает. Но коли уж мы затронули тему самосовершенствования, то и принципы эти вспомним:

- много воды – чистой, питьевой, а не газированной и окрашенной;
- много овощей и фруктов – заодно и с весенним авитаминозом справимся;
- минимум перекусов и сухомятки, максимум свежих супчиков и свежесжатых соков;
- минимум животного жира и сладостей;
- да – режиму, нет – перееданию;
- лучше чаще, но чуть-чуть, чем один раз, но до отвала;

### **Шаг четвертый, прогулочный**

Солнышко светит, снег почти растаял, а значит, самое время примерить яркое пальто и устроить прогулку. Куда? А куда глаза глядят, главное, шагать нужно уверенно и бодро, не забывая улыбаться. Прогулки должны стать не только приятными, но и ежедневными. Хорошо бы еще, чтобы и лифт в доме сломался, но пожалеем бедных старушек с верхних этажей, и просто представим, что лифт еще не изобрели, а вот лестница – лучший друг всех ножек без исключения. Молодым мама особенно повезло: можно бегать за юными исследователями целыми часами от одной площадки к другой. Не фитнес, а сказка. Всем остальным – бассейн, йога, восточные танцы и далее, далее, далее.

### **Шаг пятый, антитабачный**

Тут, как говорится, без комментариев. Никотин, алкоголь и наркотики – общепризнанное зло. И избавляться от этого зла нужно в первую очередь и со всей ответственностью. Разумеется, мы не садисты, поэтому бокал сухого вина считаем допустимым и даже необходимым в борьбе со стрессом и сердечнососудистыми напастями.

### **Шаг шестой, закаляющий**

Не только сталь закаляют, товарищи. Общеизвестен тот факт, что закаленные люди легче переносят болезни, а то и вообще не знают об их существовании. Только не стоит сразу прыгать в прорубь и примыкать к союзу моржей. Процесс Вашего закаливания должен быть постепенным, систематическим и непрерывным.

#### **Шаг седьмой, весомый**

Не стоит, конечно, сходить с ума от того, что случайно набрали за неделю лишних 300 грамм. Но следить за весом все-таки нужно. Помните, важен не разовый результат, а тенденция. Вот если по 300 грамм вы набираете каждую неделю, при этом тест на беременность дает отрицательный результат, возможно, стоит перестать уплетать на ночь вкусные пирожки и вспомнить о шагах № 3 и 4.

#### **Шаг восьмой, уравновешенный**

Народная мудрость склонна списывать вину за все болезни на нервы. Кто его знает, может и так. Мы, во всяком случае, в борьбе за совершенство будем стараться не нервничать и не злиться. И дух укрепим и врагов не наживем. Уже плюс.

#### **Шаг девятый, позитивный**

«Твори добро» - пел беззубый Шура. И хочется верить, что зуб он потерял не в схватке со злом, это самое добро защищая. Потому что нам для полноценного образа жизни просто необходимы ровные и красивые зубы всем составом для лучезарной и искренней улыбки. Только так мы приблизимся к себе, новому и поздоровевшему. Здесь главное не переусердствовать, чтобы Вашу постоянную улыбку на фоне поедания проросших зерен пшеницы и регулярных прогулок по лестничным пролетам не приняли за симптомы какого-нибудь заболевания.

#### **Вместо итогов**

Отличное настроение необходимо нашему телу не меньше здоровья, так что радуйтесь весеннему солнышку, детской улыбке или первой травке, проклюнувшейся сквозь грязный снег. И все у вас будет замечательно!