

НАЧАТЬ И НЕ БРОСИТЬ. ПОРА ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ НОВОГОДНИЕ ОБЕЩАНИЯ



Можно запланировать свои достижения на весь год или на пол-года, вести трекер привычек; главное- регулярность, и вы увидите результат.

Вы можете поставить перед собой сначала только одну цель на год, на месяц, затем другую, как удобно.

Вот несколько здоровых решений, взяв в привычку которые помогут сохранить здоровье, а вы почувствуете себя бодрее.

Здоровый вес

Проблемы с весом — это не только лишние килограммы, хотя, эта проблема встречается чаще. Держите свой вес под контролем.

Независимо от того, необходимо ли вам похудеть, набрать или поддерживать свой вес, важно знать сколько калорий вы потребляете и сколько тратите. Определите, сколько вы сейчас весите и каковы ваши цели. Можно воспользоваться мобильным приложением, где учитываются калории из поступающей еды за день и физическая активность (расход энергии).

Регулярно фиксируйте свои результаты с помощью любых инструментов, которые вы предпочитаете, от ручки и бумаги до электроники. Звучит просто, но это проверенный и верный план управления весом, который действительно работает.

Контроль сахара

Повышение глюкозы в крови приводит к повреждению органов, сосудов. Людям с диабетом крайне опасно повышение сахара, последствия могут быть плачевными, вплоть до летального исхода.

Чем выше потребление сахара, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Если вы сладкоежка, любите отведать сладкий десерт с чаем на ночь - откажитесь от этой привычки.

Сначала замените привычные сладости на ночь низкоуглеводными снеками, затем начните контролировать употребление сахара в течение дня. Перед покупкой продукта внимательно читайте этикетку, смотрите, входит ли сахар в состав. Больше всего сахара в газированных напитках, конфетах, мучных десертах.

Здоровое питание

Питание — главный путь к здоровью.

Здоровое питание можно наладить как привычку, то есть, постепенно. Ежедневно добавляя в рацион полезные продукты. Хочется чипсов - съешь яблоко. Свежие фрукты и овощи каждый день - ещё одна здоровая привычка. Включайте в меню рыбу, минимум 1-2 раза в неделю. Помните об употреблении воды, даже в зимнее время вода необходима нашему организму.

Физическая активность

Самое простое решение - добавить физическую активность в распорядок дня. Совершенно не обязательно, чтобы это был спорт. Можно использовать лестницу вместо лифта, тренажёры в парках, пройтись пешком вместо того, чтобы ехать 2-3 остановки на автобусе. Можно выйти на улицу с детьми, поиграть с ними в активные игры. Выделите хотя бы 30 минут на физическую активность в день.

10000 шагов в день на свежем воздухе, да ещё и каждый день - отличная здоровая привычка. Ходьба полезна в любом возрасте. Здоровые последствия пеших прогулок – крепкие мышцы, подвижные суставы, отличное настроение, крепкий сон.

Жизнь без табака

Курение - причина преждевременного старения кожи, хронических заболеваний лёгких, сердца. Если вы не курите, запланируйте избегать пассивного курения. Пассивное курение не менее опасно. Если вы курите и уже пытались бросить курить раньше, посвятите этот год достижению цели. Вам может потребоваться помощь специалистов, чтобы расстаться навсегда с этой привычкой

Трезвость

Праздники закончились, повода для бокала-другого уже нет, а даже если есть, можно и обойтись. Можно сварить безалкогольный глинтвейн на вишнёвом, виноградном соке, можно подать к столу лимонад или другой напиток.

Алкоголь вредит здоровью, вызывает зависимость. Употребления алкоголя раз в неделю или только по выходным тоже может быть опасным, ведь безопасной дозы алкоголя не существует. Чрезмерное употребление алкоголя может привести к хроническим заболеваниям печени, сердца, гипертонии и онкологическим заболеваниям.

Цифровой детокс

Большинство из нас проводят много времени, прокручивая ленты в соцсетях не задумываясь о том, сколько на это уходит часов. Кстати, это время можно было бы потратить на физическую активность.

Определите конкретное время в течение дня, когда вы будете смотреть в экраны гаджетов. Помните, что засыпать с телефоном в руках не полезно. Для здорового сна важно отказываться от просмотра телевизора, телефона хотя бы за час.

Отложите телефон, если смотрите телевизор.

Чек-ап здоровья

Вы давно были у врача? Что с прививками? Вы защищены от гриппа? Многие болезни можно предотвратить своевременной вакцинацией. Если есть хронические заболевания, выполняйте рекомендации врача и проходите обследования своевременно. Если что-то болит, но нет времени и желания заняться своим здоровьем, мы рекомендуем посетить врача, ведь любая болезнь намного легче поддаётся лечению, если выявлена своевременно.

Здоровый сон

Так и тянет сэкономить на сне, когда у вас длинный список дел. Доказано, что недостаточный отдых может стать причиной повышения давления, нарушения концентрации внимания, повышенной утомляемости. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день. Уберите телефон, примите ванну или душ, проветривайте комнату и ложитесь спать, желательно на 8 часов.

Список здоровых привычек можно продолжать бесконечно. Что в него добавить - зависит от ваших потребностей.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова