

Какие привычки делают нас успешными: на пути к лучшей версии себя

Привычки - это то, что определяет нашу жизнь и наше благополучие. Полезные привычки делают нас более здоровыми, выносливыми и сильными. Развивайте эти привычки и станьте лучшей версией себя!

Пейте больше воды.

Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят как напитки, так и жидкие продукты (супы). Лучше всего с утолением жажды помогает чистая вода. Попробуйте выпивать стакан воды каждое утро сразу после пробуждения, такая привычка помогает проснуться и «разбудить» желудок. Так вы не пропустите завтрак.

Не пропускайте завтраки.

Правильный прием пищи утром обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Завтрак должен быть сытным и сбалансированным, например, творог, яйца, каша и фрукты.

Организируйте свое спальное место.

Качественный сон – залог бодрости на весь день. Кровать должна быть удобной, а матрас и подушки достаточно жесткими. Постарайтесь исключить мешающие факторы – закройте окна шторами, проветрите комнату перед сном.

Меняйте занятия.

Лучший отдых - смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, постарайтесь расслабиться по приходу домой перед домашней рутинной. А если вы преимущественно работаете за компьютером, то вечером стоит отвлечься и сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

Введите физическую активность в ежедневный режим.

Совсем не обязательно нагружать себя тяжелыми тренировками. Достаточно начать с небольшой активности, постепенно увеличивая ее по мере возможности: начните делать утреннюю разминку, выходите на прогулки, чаще старайтесь ходить пешком. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон.


