

Здоровым быть модно! или Шагаем к здоровью!

ИТАК! ВПЕРЕД И С ПЕСНЕЙ!

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. И **не сидите вы возле компьютера до полуночи!**

Шаг третий, питательный

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 свежавыжатых соков;

минимум животного жира и сладостей;

да – режиму, нет – перееданию;

лучше чаще, но чуть-чуть, чем один раз, но до отвала;

...и я вас прошу, никаких чипсов, сухариков и другого мусора в организме быть не должно!

Шаг четвертый, прогулочный

Куда идти? 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.

Не фитнес, а сказка. Не забывайте и другие варианты – 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.

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, 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.

Вместо итогов

Отличное настроение необходимо нашему телу не меньше здоровья, так что радуйтесь летнему солнышку, пению птиц или первой травке, проклюнувшейся сквозь грязный снег. И все у вас будет замечательно! **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**