

Здоровый образ жизни в кругу семьи



1. Здоровое питание: Очень сложно придерживаться правильного питания, если рацион остальных членов семьи кардинально отличается от вашего личного. Важно перейти на правильное питание вместе, и главный секрет кроется в том, чтобы показать — здоровое питание это не скучно, разнообразно и совершенно точно

очень вкусно! Рецептов здоровых блюд сейчас можно найти огромное количество, так что речь уже давным-давно не идет об одной только гречке с курицей. Составьте программу питания и для удобства распишите ее по дням — так вам будет проще сориентироваться, а запланированное меню удержит от соблазна заказать на ужин пиццу из ближайшего ресторана. Удобно записывать меню (да и вообще любую активность) можно в планировщике или в календаре.

2. Отказ от вредных привычек: Здоровый образ жизни не допускает наличия вредных привычек, к которым относятся не только курение и алкоголь, но и, скажем, переедание, зависимость от сладкого или чрезмерный сидячий образ жизни перед телевизором или компьютером. Все это пагубно влияет на состояние организма, так что проведите ревизию вредных привычек всей семьи и постепенно постарайтесь сократить их количество. Решение бороться с вредными привычками должно быть



совместным и взрослые должны проявить стойкость: дети же обязательно научатся на вашем примере в процессе воспитания.

3. Стабильное эмоционально-психологическое состояние: На здоровье организма влияют не только внешние факторы, но и внутренние. Например, хронический стресс часто является причиной навязчивой головной боли. Придерживаясь принципов ЗОЖ, уделите особое внимание своим эмоциональным реакциям. Анализируйте стрессовые и эмоциональные ситуации, особенно если вы понимаете, что допустили ошибку или повели себя неправильно. И обязательно обращайтесь в такие моменты за помощью к семье, потому что с эмоциональными трудностями в разы легче разбираться, чувствуя любовь и поддержку. Подобный анализ поможет избежать недоразумений в следующий раз, отреагировать более корректно, сохранив собственные нервы и время.

Отдельно помните о здоровом сне и отдыхе от работы — это восстанавливает не только физические силы, но и повышает настроение, потому что отдохнувший человек чувствует себя лучше, чем хронически усталый.

