

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Зачем нужен
здоровый образ
жизни?

- 1) Время жизни – бесценно. Высшая ценность.
- 2) Нет здоровья – нет бизнеса (да и в найме и фриласе не лучше)
- 3) Качество жизни – тоже важно.

- Население в своей массе далеко от ЗОЖ (хотя в последние годы наметилось улучшение)
- В радиусе 1 км от меня 5 пивнушек и 19 (!) аптек.

- Я поделюсь своим опытом, не претендуя на полноту.
- Однако, вы услышите из моего личного опыта только те вещи, которые научно подтверждены.

- Что же нужно для
здорового образа
жизни? Трудно ли
это?

• Оказывается, это
совсем
несложно! 😊

1) Полноценный сон

- Не менее 7 часов, но не более 9
- Желательно захватывать побольше часов до полуночи (по природному времени). В идеале с 22:00 до 6:00.
- Сон – лучший иммуномодулятор, лучший антибиотик и противовирусное.

2) Физическая активность

- Не так много и нужно: 2-3 раза в неделю лёгкая тренировка, или же ежедневные пешие прогулки 15-30 минут, или же зарядка 15-30 минут.
- Даже если не каждый день – польза уже колоссальна.

3) Свежий воздух

- Кислород необходим организму в достаточно больших количествах. Его нехватка (гипоксия) – очень опасна!
- Больше дышите свежим воздухом и делайте глубокие вдохи-выдохи.

4) Положительные эмоции

- Больше думайте о добром, хорошем и светлом
- Не держите обиды
(это секреты долгожителей)

5) Не занимаемся самолечением!

- Если чувствуете, что начали простывать – не нужно сразу набрасываться на аспирин, антибиотики и разрекламированные чудо-средства.
- Если что-то серьёзное – не слушаем советов типа «у соседки моей подруги было такое, ей помогло то-то и то-то»

6) Правильное питание

- Не нужно сидеть на всяких диетах (кроме назначенных врачом по серьёзным показаниям) Самое главное – исключить извращенные продукты (*какие?*)
- Не переедаем
- Стараемся питаться разнообразно
- Не едим плотно вечером

7) Чистая вода

- Обязательно пить простую воду. стакан утром сразу после пробуждения – обязательно
- В течение дня пьем не только чай-кофе, но не забываем и про обычную воду
- При первых признаках простуды вода – одно из лучших лекарств.

8) Wellness

- Витамины – необходимые вещества для обменных процессов
- Антиоксиданты (астаксантин) – связывают свободные радикалы, вызывающие старение и кучу болячек
- Супы, коктейли – получаем полноценные белки, клетчатку, микроэлементы, но не получаем лишних калорий. Хорошо для вечернего перекуса.

9) Класный секс



Мои результаты

- Забыл, что такое валяться с температурой
- Забыл, что такое плохое самочувствие
- Биологический возраст – более чем на 10 лет моложе паспортного
- Радуюсь каждому дню
- Успешно строю бизнес