

О здоровом образе жизни и полезных привычках

Из чего складывается здоровый образ жизни? Из полезных привычек, которые дают долгосрочный результат, а не из разовых действий – ведь эффект от них короток. Так зачем экономить на движениях, отказывать себе в полезных делах, если совершать их просто, легко и здорово.

1. Носить солнцезащитные очки и пользоваться солнцезащитным кремом .
2. Подпевать любимым песням и пританцовывать, например, во время готовки или другой домашней работы.
3. Предпочитать лифтам лестницы и ходить пешком по эскалаторам.
4. Сладко потягиваться и часто моргать.
5. Выходить на улицу при каждом удобном случае.
6. Держать телефон как можно дальше от того места, где сидите, чтобы приходилось вставать и идти за ним.
7. Носить с собой бутылку воды и регулярно из нее пить.
8. Массировать кисти во время мытья рук и делать самомассаж в душе.
9. Здороваться с соседями, благодарить продавщиц, улыбаться бегунам и прохожим.
10. Хвалить свое отражение в зеркале и делать комплименты окружающим.
11. Включать дополнительное освещение во время чтения и других дел, требующих напряжения глаз.
12. Как можно чаще держать окна открытыми и ходить босиком..
13. Умываться холодной водой после теплой, а еще лучше – перейти на контрастный душ.
14. Фиксировать интересные идеи в блокноте или в памяти гаджетов, там же отмечать свои успехи.
15. Расслабляться и медитировать в транспорте.
16. Сидеть, поставив ступни на пол, не закидывая ногу на ногу.

Совершать простые (иногда совсем незаметные) физические упражнения можно в самых обычных ситуациях.

Сидя в офисе или в транспорте, можно делать гимнастику для глаз, с силой надавливать одной или обеими ступнями на пол (чтобы включились мышцы бедер), вращать ступнями, укреплять мышцы шеи легкими поворотами головы и т. д.

Стоя в очереди, просто переступайте с ноги на ногу, поднимайтесь на носочки, перекачивайтесь на пятки.

Ходите во время телефонных разговоров.

Завязывайте шнурки стоя, не сгибая коленей.

Во время **утреннего умывания** и **чистки зубов** старайтесь наклонять корпус над раковиной как можно ниже, не округляя при этом спину.

Не забывайте о пользе таких привычек и будьте здоровы!

Велосипед взамен таблетки!

На улице все ярче солнце, все шумливее ручьи, все ближе лето, самое долгожданное время года. Все чаще разговор об отпуске, поездках, здоровье. А если отпуска летом не будет? Как поправить свое здоровье?

На велосипеде! Немногие знают, что велосипедный спорт продлевает продолжительность жизни как минимум на пять лет. Так как женщины живут дольше мужчин, этот показатель обнадеживает сильную половину человечества. При малоподвижном образе жизни, который сегодня ведет большинство городских жителей, катание на велосипеде становится настоящим спасением. Так, езда на велосипеде полезна:

Для сердечно - сосудистой системы. При катании на велосипеде тренируется

сердечная мышца, укрепляются сосуды, улучшается оксигенация (снабжение кислородом) органов и тканей, в том числе мышц и головного мозга, снижается уровень холестерина, очищаются сосуды. Это способствует снижению артериального давления, уменьшению риска инфарктов и инсультов. Сердце привыкает к режиму длительной невысокой нагрузки – снижается сердечный выброс, сердце «изучает» свои резервы, что ведет к улучшению кровообращения. Регулярные периодические сокращения мышц ног заставляют работать клапаны в венах - предотвращается застой и расширение венозной стенки. Отличное средство профилактики варикозной болезни, тромбоза!

Для нервной системы. Неспешная езда отлично успокаивает нервы, повышает стрессоустойчивость, расширяет кругозор и помогает отключиться от рутинных забот. Работают все органы чувств, изменяются виды, звуки, запахи, и это положительно влияет на работу головного мозга. Езда на велосипеде способствует расслаблению и улучшению кровообращения головного мозга, улучшает память и сон, стимулирует мышление. А еще утренняя велосипедная прогулка – отличный способ проснуться.

Для дыхательной системы. Езда на велосипеде улучшает вентиляцию легких, тренирует активное дыхание и снижает вероятность заболеваний органов дыхания.

Для опорно-двигательного аппарата. В процессе катания задействованы многие мышцы тела: рук, ног, ягодиц, спины и живота. Регулярные поездки эффективно тренируют эти группы мышц и, вдобавок, укрепляют суставы, разрабатывают связочный аппарат. В отличие от бега, на велосипеде нет ударной нагрузки на позвоночник, поэтому риск получения обострения остеохондроза (радикулита, компрессионно- корешковых проявлений) снижается.

Для обмена веществ. Велосипедные прогулки являются простым и эффективным средством для похудения. Физические нагрузки ускоряют метаболизм, возвращая стройность ногам, подтянутость ягодицам и тонкость талии. Начав крутить педали, можно за один час распрощаться с 300-500 калориями. Катание на велосипеде сжигает жир не хуже бега, с его помощью можно не только привести свое тело в порядок, но и укрепить иммунитет.

И еще очень немаловажная деталь – **польза велосипеда для зрения.** Катаясь на велосипеде, вы смотрите по сторонам, постоянно фокусируя свой взгляд на возможных препятствиях, что является прекрасной тренировкой для глазных мышц. Такая тренировка существенно снижает вероятность возникновения близорукости.

При езде на велосипеде необходимо соблюдать меры предосторожности:

- Следите за посадкой, а для более комфортной езды отрегулируйте сиденье и руль.
- Перед поездкой обязательно проверьте тормоза.
- Не лишним будет перед началом поездки немного разогреть суставы, например, сделать несколько приседаний.
- Не стоит чрезмерно увлекаться велосипедными поездками людям, страдающим межпозвоночными грыжами, некоторыми формами сколиоза и заболеваниями вестибулярного аппарата.
- Нецелесообразны поездки сразу после еды. А после катания можно принять легкий ужин только спустя полчаса - час, так как голодному трудно уснуть.

Велосипед – мощное современное средство оздоровления и поддержания организма в хорошей форме. Сегодня катание на велосипеде – это спорт, хобби и метод лечения одновременно, это отличный способ присоединиться к здоровому образу жизни.