

Цель здорового образа жизни



Несмотря на трудности, возникающие в социально-экономическом развитии общества на современном этапе, государственная система здорового образа жизни должна основываться на конечных, общечеловеческих духовных богатствах. Своей главной целью он должен способствовать гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, повышению активности людей для жизнедеятельности.

Для реализации такого специального указания и определенных мер по доведению здорового образа жизни общества до своего уровня на личность человека возлагаются следующие задачи:

Прежде всего, для правильного функционирования человеческого организма

Другой метод, который нашли ученые, заключается в том, что человек, который много ходит по жизни, будет иметь более длительный возраст жизни. По некоторым источникам, многоженство для мужчин также может продлить жизнь человека. Это приводит к тому, что у человека больше кровообращения и настроений.

Есть много способов прожить долгую жизнь, способов, которые каждый может объяснить самостоятельно, в большинстве случаев она наполнена правильным питанием, движением, проведением каждого дня в правильном режиме и другими ситуациями, требующими особого внимания. Конечно, помните, что в любом случае только регулярное использование всего этого даст отличные результаты.

- 1) Откажитесь от вредных привычек – курения, употребления спиртных напитков, переедания.
- 2) Ежедневно тридцать минут прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению здоровья человека.
- 3) физическая подготовка тонизирует организм, укрепляет мышцы, кости, сосуды сердца, нервы, иммунитет и все системы организма. Во время физических упражнений повышается способность мыслить, запоминать. Кроме того, повышается настроение. Также купание, посещение бани в какой-то момент избавят от лишнего веса.
- 4) употребление только небольшого кусочка шоколада каждый день может усилить положительные эмоции.

Несколько порций шоколада могут за один день усилить хорошие эмоции и продлить жизнь человека на 1,3 года.

5) свежие помидоры (как в соусе) дают возможность выглядеть молодо как мужчинам, так и женщинам. Свежие помидоры (также в соусе) позволяют мужчинам выглядеть моложе на 1,9 года, а женщинам-на 0,8 года.

6) растительное, оливковое, льняное масла не только поддерживают гибкое функционирование сосудов, но и помогают печени правильно обрабатывать желчь и выводить из организма продукты обмена.

7) Ешьте как можно больше разных фруктов каждый день. Фрукты дают организму витамины и повышают вашу энергию. Ешьте 5 разных фруктов каждый день. Фрукты дают организму витамины и повышают энергетику.

8) запеченная, тушеная или приготовленная на пару рыба, по возможности старайтесь есть экологически чистую морскую рыбу 2-3 раза в неделю. Запеченная, тушеная или приготовленная на пару рыба, по возможности, употребление в пищу экологически чистой морской рыбы 2-3 раза в неделю продлевает жизнь человека на 3 года.

9) фолиевая кислота, содержащаяся в равных объемах витаминов или в индивидуальной форме, очень полезна для вашего здоровья. Витамины, смешанные в том же объеме, продлевают срок жизни. Оказывается, фолиевая кислота, содержащаяся в витаминах или в индивидуальной форме, добавляет к вашему возрасту еще 1,2 года.

10) Не забывайте и правильный, содержательный смех, неутешительный юмор. Помните, что смех, приятная, модная шутка добавят к человеческому росту еще 8 лет.

11) продукты с преобладанием кальция (сыр, йогурт, сыр, молоко) – укрепляют ваши кости. Кальций и продукты, в которых он преобладает (сыр, йогурт, сыр, молоко) – добавляют около года.

12) поддержание в порядке полости рта и посещение стоматолога каждые полгода – залог здоровья. Поддержание порядка во рту и посещение стоматолога каждые полгода добавит в вашу жизнь еще 6,4 года.

13) здоровый сон – это образ здоровой жизни. Здоровый цвет-прибавив к жизни женщин 7 часов, а к жизни мужчин 8 часов, ваша жизнь снова продлится на 3-12 лет.

14) держите средний вес. Сделайте движение. Занимайтесь физическими упражнениями несколько минут в день. Во время тренировки гармона роста, выработка которой резко снижается после 30 лет, переходит в свободное движение. Поддержание среднего веса снова увеличит срок службы до 6 лет. Сделайте движение. Даже если вы занимаетесь физическими упражнениями всего несколько минут в день, ваша жизнь станет длиннее. Во время

тренировки гармона роста, выработка которой резко снижается после 30 лет, переходит в свободное движение.

15) будьте близки с хорошими людьми. Больше выходите на природу. Это откроет ваш дворец души.

Умейте общаться и флиртовать с хорошими людьми, природой, животными. Это откроет ваш дворец души.

16) не расстраивайтесь, несмотря ни на что. Оптимисты живут значительно дольше пессимистов, что научно подтверждено. В трудные моменты вспоминайте радостные моменты своей жизни, счастливые времена, будьте благодарны. Это может усилить ваше желание жить и помочь вам простить людей, которые причинили вам боль.

Заставьте мозг работать. Разгадывайте кроссворды, читайте много, изучайте иностранные языки. Заставляя мозг активно работать, вы улучшаете не только ум, но и сердечную деятельность, систему кровообращения, обмен веществ.

Международная группа врачей и психологов, диетологов раскрыла "десять секретов вечной молодости". Знание этого никому не поможет.

1. надо запретить аппетит! Добавьте + 1.500 калорий к 2.500 калорий, которые вы потребляете каждый день, больше, чем потрачено впустую. - Обновляет клетки человека и укрепляет иммунитет к различным эпидемиям. Вкратце: ешьте меньше, есть слишком мало тоже вредно.

2. питательная пища способствует лучшему сохранению упругости и характерной красоты тела. На лицо женщины, которая любит есть грецкие орехи, первый укус выпадает после 30 лет. Тем, кто старше 50 лет, необходимы кальций и магний, чтобы их кости оставались свежими. Положительно влияет на работу сосудов сердца. Мужчина, которому около 40 лет, должен использовать химические добавки. Например, натрий, кальцит. Пожилому мужчине в 50 лет желательно есть рыбу.

3. Найдите работу, которую вы заслуживаете, которая вам близка. Французы говорят, что это нормально, что профессия - это вкус человека. Счастливый человек с радостью идет на работу и гордо возвращается. Безработные бездельники стареют на 5 лет раньше своего возраста. По мнению социологов, некоторые профессии помогут вам выглядеть моложе. К таким специальностям относятся дирижер, философ, художник и религиозные службы.

4. постарайтесь поделиться проблемами своей жизни с кем угодно. Ищите супруга, товарища, который понимает вашу душу! Любовь и доброта - единственный мощный подход к борьбе со старением. Испытайте плотское удовольствие два раза в неделю.

5. иметь собственный взгляд на ситуации в обществе. Человек, который придает большое значение своему окружению, влюбленный в красоту, не впадает в депрессию. Душа, изолированная от других, - это тот, кто плывет против течения волны.

6. двигайтесь! Занятия спортом не менее 8 минут в день продлевают жизнь.

7. спите в прохладной комнате! Ранее было доказано, что человек, спящий в комнате с температурой 17-18 градусов, всю жизнь остается молодым.

8. сосредоточьтесь на себе и побалуйте себя. Старайтесь покупать то, что хотите, не экономя деньги.

9. Никогда не оставляйте гнев внутри. Люди, которые прячут все внутри и не разговаривают нерешительно, страдают неизлечимой болезнью. 64 процента людей, перенесших эпидемию рака (рак), были запотевшими в животе и не выпускали мочу.

10. тренируйте и тренируйте свой мозг! Не тратьте время впустую, а самое главное, занимайтесь загадкой слов. Сходите в коллективный игровой зал, найдите веселье для размышлений, овладейте языком. Сама работа с мозгом усиливает обменный процесс и защищает от эпидемии сердечного приступа.

Таким образом, ведите здоровый образ жизни для себя. Не пытайтесь сказать: «Я стар», независимо от того, сколько вам лет. Он проникает в ваш мозг как мощный код и быстро вызывает старость. Итак, попробуйте сделать свои собственные выводы.