

Каждый день в голове человека проносится до 100 000 мыслей — по мысли в секунду!

Чтобы «не потеряться» в таком потоке и быть организованными, нам на помощь приходят чек-листы.

Чек-листы это списки важных дел с отметками «сделано» у каждого пункта.

Когда мы регулярно повторяем какое-то действие, в нашем мозге формируются нейронные связи. Они помогают нам в дальнейшем выполнять эту задачу легко, почти машинально.

Здоровое питание, спорт, учебу и многое другое можно сделать привычкой, и тогда к этим задачам всякий раз не придется подключать силу воли, они станут образом жизни.

И здесь наш лучший друг это трекер привычек — чек-лист, который помогает сформировать новую привычку, или отказаться от старой.

6 здоровых привычек



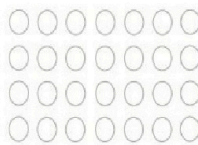
СТАКАН ВОДЫ
УТРОМ



КОНТРАСТНЫЙ
ДУШ



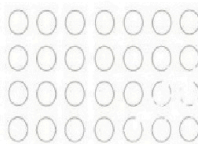
NO JUNK FOOD



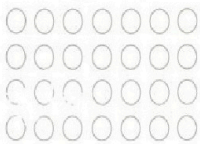
ОВОЩИ



10 000
ШАГОВ



КОРОТКАЯ
ТРЕНИРОВКА
#sektashortworkout



Google

Здоровый образ жизни и как его соблюдать?

История

Приложения

Голосовой поиск

Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, модального настроения и отказа от вредных привычек.



Принципы здорового образа жизни

- Режим дня
- Полноценный здоровый сон
- Управление эмоциями
- Активная утренняя зарядка
- Интеллектуальное развитие
- Системное питание
- Контроль веса
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение личной гигиены
- Гармоничные отношения с окружающими
- Физическая нагрузка
- Эмоциональная разрядка
- Закаливание

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни

- Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.
- Избавиться от стрессов и депрессии.
- Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здоровье.
- Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.
- Подавать правильный пример детям и окружающим людям.
- Правильное развитие и здоровье ваших детей.
- Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.
- Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.

