***10 правил здорового образа жизни»***

***1. Каждое утро делайте зарядку.***

 ***2. Обязательно завтракайте, чтобы насытить организм и набраться сил на целый день.***

***3. Следите за осанкой в течение дня. Плечи расправлены, живот подтянут, - это не только улучшает тонус мышц, но и поможет достойно встречать любые события дня.***

***4. Не откладывайте обед на потом, если вы почувствовали голод. Потому что к вечеру ваш аппетит будет уже не контролируемым. Ешьте по мере потребности вашего тела. Порции должны быть небольшими, еда сбалансированная и полезная. Всегда прежде чем что-то съесть, подумайте- принесёт это пользу, или же уйдёт в никуда, откладываясь на бедрах и животе.***

***5. Следите за сочетанием продуктов. Белок хорошо сочетается с овощами, каши тоже с овощами, а вот фрукты лучше есть отдельным блюдом.***

***6. Делайте все осознанно! А не на автомате. Тогда ваш мозг и тело всегда будут в гармонии. Ведь так часто мы делаем что-то одно, думаем о другом, а результат имеем третий. Наш мозг- это руководитель для тела, а если руководитель халатно, невнимательно выполняет свою работу, через какое-то время происходят сбои и это приводит к разрушению.***

 ***7. Если в течении дня вы много работали, особенно умственно, обязательно после работы сделайте физические упражнения для тела: проработайте мышцы, сделайте кардио, растяжку-это разгрузит мозг, сбалансирует тело. Только после полноценной нагрузки всего организма наступает хороший отдых.***

***8. В течении дня пейте до 2 литров воды.***

***9. Ужинайте минимум за 4 часа до сна. Не ешьте на ночь свежие фрукты, а также жирное и сладкое!***

***10. Ложитесь спать вовремя (до 23:00). Сон - залог здоровья. Во время сна организм очищается. Набирается новых сил и энергии.***

***10 правил здорового образа жизни»***

***1. Каждое утро делайте зарядку.***

 ***2. Обязательно завтракайте, чтобы насытить организм и набраться сил на целый день.***

***3. Следите за осанкой в течение дня. Плечи расправлены, живот подтянут, - это не только улучшает тонус мышц, но и поможет достойно встречать любые события дня.***

***4. Не откладывайте обед на потом, если вы почувствовали голод. Потому что к вечеру ваш аппетит будет уже не контролируемым. Ешьте по мере потребности вашего тела. Порции должны быть небольшими, еда сбалансированная и полезная. Всегда прежде чем что-то съесть, подумайте- принесёт это пользу, или же уйдёт в никуда, откладываясь на бедрах и животе.***

***5. Следите за сочетанием продуктов. Белок хорошо сочетается с овощами, каши тоже с овощами, а вот фрукты лучше есть отдельным блюдом.***

***6. Делайте все осознанно! А не на автомате. Тогда ваш мозг и тело всегда будут в гармонии. Ведь так часто мы делаем что-то одно, думаем о другом, а результат имеем третий. Наш мозг- это руководитель для тела, а если руководитель халатно, невнимательно выполняет свою работу, через какое-то время происходят сбои и это приводит к разрушению.***

 ***7. Если в течении дня вы много работали, особенно умственно, обязательно после работы сделайте физические упражнения для тела: проработайте мышцы, сделайте кардио, растяжку-это разгрузит мозг, сбалансирует тело. Только после полноценной нагрузки всего организма наступает хороший отдых.***

***8. В течении дня пейте до 2 литров воды.***

***9. Ужинайте минимум за 4 часа до сна. Не ешьте на ночь свежие фрукты, а также жирное и сладкое!***

***10. Ложитесь спать вовремя (до 23:00). Сон - залог здоровья. Во время сна организм очищается. Набирается новых сил и энергии.***



