

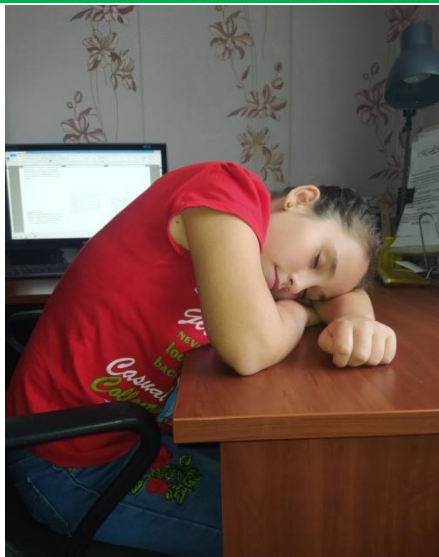
Всем известно, чтобы быть здоровым надо правильно питаться, заниматься спортом, не употреблять алкоголь, наркотики и не курить. Но есть привычки, которые разрушают наше здоровье.



Избавься

Привычка сидеть.

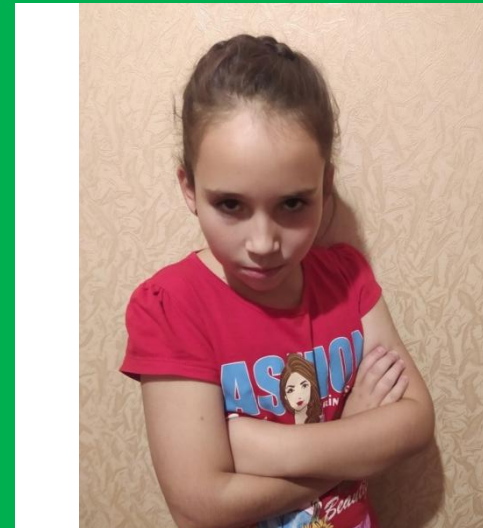
Когда мы сидим позвоночник испытывает значительные нагрузки, они намного сильнее, чем при стоянии. Поэтому необходимо вставать каждый час, хотя бы на 10 минут, а по возможности повисеть на турнике.



Уходи от

Вести активный образ жизни по ночам.

Заменяв ночной сон на телевизор, компьютер, смартфон или ночной клуб, вы ускоряете процесс старения. Первым признаком начала подобных негативных изменений становится раздражительность и плохое настроение. Полноценный сон ночью - это хорошее настроение и позитивный настрой на весь день.



привычек!

Негативные эмоции.

Человек, пребывающий в нестабильном нервном состоянии, не умеющий владеть своими эмоциями постепенно разрушает своё здоровье. «Все болезни от нервов». Помогает справиться с негативными эмоциями физическая активность, а любимое хобби или увлечение помогает отвлечься от обид и переживаний.

Любая положительная эмоция способствует выработке гормонов радости (эндорфины). Чем больше положительных эмоций ощущает человек, тем меньше он подвержен различным заболеваниям!

