В современном ритме жизни сохранить здоровье очень трудно, все спешат, торопятся, бегут с работы домой, обратно на работу, постоянные перекусы на ходу и часы стояния в пробках — все это плохо влияет на состояние организма. Так что проблемы со здоровьем начинаются уже с, казалось бы молодого возраста, с 25 лет и если во время не увидеть проблему, то хронические заболевания обеспечены.

Для того, чтобы поддерживать себя в нормальной форме много не нужно. Необходимо соблюдать некоторые требования и нормы, вести относительно здоровый образ жизни и тогда все болезни будут обходить стороной.

Как сохранить здоровье

1. Высыпаться. Необходимо иметь нормальный полноценный сон, не менее 8 часов в день, причем каждый день, так как выспаться в срок нельзя. Ложиться и вставать нужно в одно и то же время, самый оптимальный вариант — это в 22.00 начала сна, в 7.00 просыпание. Живя в таком режиме несколько месяцев можно полностью восстановиться, так как организм будет получать достаточно времени для «перезарядки».

2. Заниматься спортом. Лишний вес губителен, поэтому необходимо хотя бы два дня в неделю выделять на занятия спортом. Неважно, что за нагрузка будет, даже есть это [тренажеры для похудения](#) в виде беговой дорожки или эллипса, все равно это приведет мышцы в тонус и улучшит общее состояние.

3. Придерживаться правильного питания. Долой жирную и острую пищу, мучное и сладкое, все это не приносит пользы организму. Самое время пересесть на медленные углеводы и белки. Рекомендуется потреблять больше сезонных фруктов и овощей. Правильное питание не только уменьшит вес, но и улучшит состояние ЖКТ и кожи.

4. Заниматься собой. Иногда ходить к косметологу, визажисту, парикмахеру, пройти курс массажа или просто купить себе [массажер для спины](#) или массажное кресло и расслабляться каждый вечер. В жизни должно быть место спокойствию.

5. Профилактически посещать врача, пролечивать простудные заболевания и принимать поливитамины. Все это необходимо делать, чтобы болезни не цеплялись долгие годы.

6. Устраивать себе разгрузочные от забот дни. В это время делать только то, что нравится самому: гулять по тихим улочкам города, лежать в постели, читать книги или смотреть фильмы. Главное- не думать о работе и о посторонних делах, не слышать шум, крики и не смотреть на беготню других людей. Если есть ощущение, что усталость просто наваливается снежным комом, необходимо брать отпуск и отправляться на

Как сохранить здоровье в шумном мегаполисе

Автор:

24.11.2014 16:45 -

пассивное расслабление, чтобы дать организму время восстановиться. В противном случае хандра и депрессия могут довести до психологического и физического истощения.