

12 новых привычек, за которые через год вы скажете себе «спасибо!»



Всего одна полезная привычка в месяц — и через 12 месяцев и энергии, и здоровья у вас станет намного больше! И что особенно приятно, произойдут они как бы сами собой, почти незаметно.

Месяц 1: Каждую неделю ложиться спать на 15 минут раньше

Полноценный ночной отдых нормализует работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает скорость метаболизма, помогает справиться со стрессом (и притормозить старение) и даже защитить от рака. Непросто сразу найти целый свободный час, чтобы ложиться пораньше – но если каждую неделю добавлять по 15 минут (например, за счет вечернего интернет-серфинга или пары страниц книжки), то за месяц этот час наберется почти незаметно. А вы начнете чувствовать себя намного лучше.

Месяц 2: Пользоваться солнцезащитным кремом

Дерматологи предупреждают: большинство из нас по-прежнему недостаточно защищают свою кожу от солнца. Между тем, именно регулярное использование средств с УФ-защитой – самая эффективная профилактика рака кожи. Подберите крем с индексом защиты не менее 30-ти (а лучше 50-ти) и пользуйтесь им каждый день, даже если на улице пасмурная погода, а вы собираетесь не на пляж, а в офис. И не забывайте о том, что в защите нуждается кожа головы, кисти рук и волосы.

Месяц 3: Защищать и укреплять свое сердце

Одним из эффективных методов профилактики болезней сердца остаются пешие прогулки. Всего 15-30 минут кардионагрузок в день помогают ощутимо снизить риск. Небольшой комплекс упражнений утром вместо зарядки, пешая прогулка вечером после работы (которая к тому же поможет снять стресс после трудового дня), привычка ходить по лестницам вместо лифта – все эти маленькие перемены в итоге помогут вам поддержать здоровье вашего сердца.

Месяц 4: Позаботиться о зрении

Весной, когда солнце становится по-настоящему ярким, самое подходящее время для того, чтобы выработать новую полезную привычку – носить солнцезащитные очки с защитой от УФ. Мелочь? Между тем, эта мелочь защитит не только ваши глаза (не забывайте о том, что меланома развивается не только на коже, но и в глазах), но и нежную кожу вокруг.

Месяц 5: Есть больше овощей и фруктов



Пять порций свежих овощей и фруктов – это ежедневный минимум, необходимый для поддержания здоровой работы желудочно-кишечного тракта. Начните с того, чтобы добавлять один овощ или фрукт к каждому приему пищи – совсем не сложно а результаты заметите уже очень скоро.

Месяц 6: Сделать прививку от гриппа

Лучшее время для такой прививки – это октябрь. Не забывайте о том, что требуется не меньше двух недель, чтобы иммунитет был сформирован в полном объеме – и лучше сделать прививку как можно раньше, чтобы встретить сезон гриппа во всеоружии.

Месяц 7: Есть меньше сахара

Если вы привыкли пить кофе или чай с сахаром, то попробуйте начать с того, чтобы в одну чашку в день добавлять на 50% меньше сахара или просто заменить его медом. Еще один простой способ – заменить один дневной десерт на порцию сухофруктов (только выбирайте те, которые готовятся без добавления сахарного сиропа). Это все мелочи и они не требуют больших усилий – а результат будет почти мгновенным.

Месяц 8: Есть из посуды меньшего размера

Чаще всего мы съедаем на 15-20% больше, чем нам на самом деле нужно – из-за того, что едим слишком быстро и пропускаем сигнал о насыщении. Попробуйте завести посуду меньшего размера: порции даже меньшего размера будут визуально казаться достаточными, и вы будете съедать ровно столько, сколько вам на самом деле нужно, и при этом не чувствовать голода.

Месяц 9: Устроить медосмотр

Потратьте несколько дней и устройте проверку своего здоровья. Сдайте расширенные анализы крови и мочи, проведите УЗИ важных органов

(сердца, щитовидной железы, органов брюшной полости и малого таза), обязательно пройдите профилактический просмотр гинеколога и маммолога, а также стоматолога и офтальмолога.

Месяц 10: Сократить количество углеводов

Но не любых, конечно, а только «пустых». Углеводы необходимы нашему организму и важно есть их в достаточном количестве, но получать их стоит из овощей, цельнозерновых продуктов и злаков. Замените белый рис на бурый, замените привычные гарниры на блюда из бобовых, чаще ешьте овсянку на завтрак – таким образом вы не только позаботитесь о своем здоровье, но и улучшите фигуру.

Месяц 11: Посвящать медитации хотя бы 5 минут в день



Стресс – наш постоянный спутник и незаметный враг, который тайком разрушает наше здоровье. Медитация – самый простой и эффективный

способ бороться с ежедневным стрессом, уменьшая или даже вовсе отменяя его последствия. Кроме того, как подтверждено исследованиями, медитация повышает уровень счастья – а это точно необходимо в самый грустный месяц года.

Месяц 12: Пить на один бокал вина меньше

Карантин – стресс + одиночество + избыток времени, которое надо чем-то заполнить. Довольно опасное сочетание, да. Иногда все это кажется безобидным, но на самом деле каждая порция алкоголя повышает риск развития различных заболеваний, а еще – нарушает обмен веществ и плохо влияет на сон. Мы не предлагаем вам полностью отказаться от алкоголя – но попробуйте просто «урезать» одну порцию.