

В борьбе за свое здоровье люди иногда предъявляют к себе невыполнимые требования. Нужно помнить, что в зависимости от темперамента и типа характера человеку потребуются различные усилия и внешние воздействия. Сформированный характер человека требует к себе внимательного отношения.



Так, для сангвиника и холерика достаточно сравнительно небольшого толчка к действию, но они заряжаются ненадолго, их надо постоянно поддерживать. А меланхолики и флегматики, наоборот, долго думают, но решившись на какой-то шаг, неукоснительно следуют к цели.

Не хотите, ли узнать тип своего характера или характер своего знакомого программиста? Сделайте [подарок программисту на день рождения](#) и вы много о нем узнаете интересного. А магазин [adline gifts](#) позволит быстро подобрать необходимый сувенир.

Сангвиники — характеризуются сильным, уравновешенным поведением. Они способны активно творчески работать, легко переключаться с одного вида деятельности на другой. Быстро меняют эмоциональное состояние.

Способны решать сложные задачи. С удовольствием ознакомятся с рекомендациями по улучшению своего здоровья. Предпочитают подвижные командные игры, занятия бегом. Холерики — сильные, но не уравновешенные люди. В поведении преобладает возбужденное состояние. Долго успокаиваются. Могут стать лидерами в коллективе, но работать с ними нелегко. Любят физические упражнения. При различных заболеваниях им помогает искусственный сон, аутотренинг, занятия йогой.

Флегматики — сильные, но медлительные люди. Долго вникают в суть дела, но обязательно доводят его до конца. Могут быть хорошими руководителями, так как привыкли продуманно планировать свои действия. Однако им трудно принимать срочные решения, непосильны быстрые действия. В физических нагрузках предпочитают ходьбу, занятия на тренажерах. Решительно запрещают себе не полезные продукты, выполняют требования диеты.

Меланхолики — довольно слабые люди, теряются в сложных ситуациях, неохотно принимают решения, быстро устают. Плохо справляются с физической и умственной нагрузкой. Долго болеют, тяжело приспосабливаются к измененным условиям.

Трудно поддаются уговорам позаботиться о своем здоровье. Приходится напоминать об этом ежедневно. Им нужен лидер, который определит способы профилактики и будет заниматься совместно. Эта схема поможет вам во взаимодействии с другими людьми на работе, в семье. В любой деятельности необходимо учитывать характер. Особенно в отношении к своему здоровью.