

Сегодня разговоры о здоровом образе жизни настолько популярны, что многие уже просто не воспринимают это всерьёз, предпочитая жить так, как нравится. Да и для многих здоровый образ жизни ассоциируется с рабским трудом над собой, благодаря которому только и удаётся так жить.



На самом же деле стоит лишь немного изменить свою жизнь, добавив в неё несколько полезных привычек, и уже скоро положительный результат будет виден. Итак, что нужно делать для того, чтобы жить долго и счастливо? В первую очередь нужно задуматься о своём питании.

В рационе обязательно должны присутствовать и фрукты, и овощи, так они содержат в себе кладёз полезных человеческому организму веществ. Среди них есть и антиоксиданты, которые как раз таки замедляют процесс старения и не дают часто болеть.

Особое же внимание стоит уделить именно завтраку. Специалисты утверждают, что овсянка, съеденная утром, в несколько раз снижает риск развития диабета, сердечнососудистых и многих других заболеваний. Кроме этого, постоянное употребление цельнозерновых продуктов помогает похудеть и избавляет в старости от таких возрастных заболеваний, как слабоумие, остеопороз и болезнь сердца.

Как продлить свою жизнь

Автор: User0

19.04.2014 18:01 - Обновлено 16.02.2017 18:05

Для долгой и счастливой жизни необходимо быть активным уже сейчас – в молодости. По последним исследованиям, даже стабильных полчаса активности в день на 27% снижает риск ранней смерти. Также благодаря постоянной активности из тела выводятся радикалы, являющиеся причиной неработоспособности клеток.

Как бы банально это не звучало, но не стоит забывать пристёгивать во время поездок на автомобиле ремень безопасности, который, кстати, как раз для этой цели там и находится. По статистике половина всех людей, погибших в автокатастрофах за год, не были пристёгнуты.

Поэтому стоит самому беречь свою жизнь. Не забывайте и расслабляться в течение дня даже на рабочем месте. Ведь даже 10 минут лёгкой медитации на себя способны уберечь человека от стрессовых ситуаций и хронической усталости. А, как известно, от стресса страдает не только нервная система, но ещё и сердце, иммунная система, сосуды и так далее.

Поэтому ежедневное расслабление должно прочно войти в жизнь вместе с другими вышеперечисленными полезными привычками для того, чтобы сделать жизнь лучше!

Узнать полезные свойства [барбариса](#) Вы сможете на vkusnoblog.net. Здесь Вы найдете много полезной и познавательной информации.