## Здоровый образ жизни: десять основных привычек

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

**1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.** Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

**2. Будьте готовы.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

**3. Делайте утреннюю зарядку.** Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

**4. Планируйте режим питания.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

**5. Не зацикливайтесь на неудачах.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

**6. Измените образ жизни и привычки.** Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

**7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов "как быстро похудеть без усилий".** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

**8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

**9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.** Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе "Я толстая" или "Я лентяйка". Чаще повторяйте фразы "Я сильная", "У меня все получится", "Я забочусь о своей фигуре" и т.п.

**10. Ставьте перед собой реалистичные цели.** Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

Если вы ведете здоровый образ жизни (зож), то вы должны знать все о здоровом питании, а так же что в этом возрасте не надо много пищи, много надо питательных веществ. Не количество, а качество питания, чтобы сохранить здоровье. Есть десять продуктов, которые должны быть на вашем столе ежедневно, пусть и в очень небольшом количестве (это и будет правильным питанием).

Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье (правильное питание или *здоровое питание*), либо свобода в еде и болезни. По мере очищения, вы сами начнёте инстинктивно избегать вредной пищи. Наш список "вредностей" вы можете продолжить.

Правильное питание и ЗОЖ

1. Коричневый рис

Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они нужны для поддержания энергетического уровня. Полезно всё, что состоит из цельного зерна: коричневый рис, хлеб и каши - это правильное питание. Они содержат много волокна что очень полезно для здорового образа жизни. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения. Это важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.

2. Яйца

Даже если вас волнует холестерин, не надо от них отказываться. Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, яйца входят в состав правильного питания. Есть основания полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Больше того - потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит его из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами. Яйца - здоровое питание при здоровом образе жизни (ЗОЖ).

3. Молоко

Потребность в кальции возрастает с возрастом. Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза, а так же при правильном питании. Молочное предотвращает снижение массы костей в результате менопаузы или ревматоидных артритов (благоприятно при здоровом образе жизни). Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

4. Шпинат

В нём больше питательных веществ, чем в любом другом (очень хорошо для *здорового питания*). Это источник железа, витаминов C, A и K и антиоксидантов, которые можно назвать щитом от инфаркта и инсульта, рака прямой кишки, остеопороза и артритов - нужно, если вы ведете здоровый образ жизни. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом - что необходимо при правильном и здоровом питании.

5. Бананы

Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление. Бананы - прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Попробуйте, как вкусно, если добавить кусочки банана в овсянку, йогурт, молоко или фруктовый сок. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

6. Курятина

Это самое здоровое мясо. Только лучше брать куриные грудки, в которых мало жира, и обязательно снимать кожицу. Курица богата белками, витаминами группы B, селеном - что нужно при правильном итании и ведении здорового образа жизни. Они предотвращают снижение массы костей, рак, дают энергию и усиливают работу мозга.

7. Лососина

Она богата жирами группы omega-3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов.

Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти, потому что содержит никотиновую кислоту. А она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Если есть возможность, ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю - если вы ведете здоровый образ жизни (ЗОЖ). Жиры группы omega-3 содержатся также в грецких орехах.

8. Черника

Эта маленькая ягодка содержит антиоксиданты, которые предотвращают катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника (необходима при правильном питании) помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогает справиться с запорами и поносами.

9. Травы

С возрастом у нас притупляются вкусовые ощущения, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, поэтому лучше добавлять в пищу травы и специи (полезно при **правильном питании**). Вкус свежих трав сильнее и приятнее. Вспомните, где живут долгожители, и чем они питаются.

10. Чеснок

У этой маленькой луковицы большие преимущества. Чеснок (нужен при *здоровом образе жизни*) помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Очень полезен чесночок больным диабетом. Если вам не нравится его резкий запах, то пейте чесночные капсулы (так же входит в здоровое питание).

А еще лучше - настойку из чеснока, которая очищает сосуды и омолаживает весь организм, и благоприятна при здоровом питании и здоровом образе жизни (ЗОЖ). Делается она так: чеснок - 350 грамм, очистить и мелко порезать, положить в бутылку и залить водкой или спиртом; поставить в темное теплое место на 14 дней, каждый день встряхивать. Потом процедить и дать постоять ещё 2 дня, после этого начать приём: на завтрак, обед и ужин.