

10 советов, как вести здоровый образ жизни

Иногда может показаться, что есть здоровую пищу, делать физические упражнения и находить время, чтобы заняться собой, невозможно. Но научиться вести здоровый образ жизни легко, если делать это постепенно. Следуйте советам Розалинды Райен, и скоро у вас энергия будет бить ключом.

1. Да будет свекла

Как бы странно это ни звучало, свекла может стать секретным оружием в борьбе с повышенным давлением. Именно гипертония – главная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов. Многие люди не замечают у себя этой проблемы, поскольку она не имеет симптомов. Исследователи из больницы святого Варфоломея и Лондонского института медицины утверждают: если выпить 500 мл сока из свеклы, через час можно добиться серьезного снижения давления. Так что налегайте на розовую жидкость.

2. Избавьтесь от ящика

Ленивые британцы за свою жизнь проводят на диване в общей сложности 17 лет – семь из них перед телевизором. В следующий раз, когда скажете себе "У меня нет времени на спортзал" или решите заказать готовую еду, потому что некогда готовить из свежих продуктов, задумайтесь. Быть может, вырубите ящик и заняться чем-то полезным для здоровья?

3. Печенье не берите

Когда в следующий раз пойдете за покупками, неплохо бы отказаться от печенья. Группа исследователей из Сингапурского университета недавно установила, что запах шоколадного печенья в магазине может заставить женщину потратиться на ненужную ей одежду. Этот аромат активизирует в мозгу участок, который требует немедленного вознаграждения, даже если повода воспользоваться кредитной карточкой на самом деле нет.

4. Раскройте объятия для здоровья

Обнять партнера – значит не просто проявить сердечное отношение, но и защитить сердце. Исследование, проведенное Университетом Северной Каролины в 2005 году, установило, что, обняв свою "вторую половинку" на 20 секунд, вы снижаете кровяное давление и уровень кортизола – гормона стресса. Высокий уровень кортизола связан с кардиологическими и другими проблемами наподобие диабета.

5. Не сыпьте соль на рану

Ежедневно мы съедаем около 9,5 граммов соли, однако правительство хочет сократить этот показатель до 6 граммов – дело в том, что избыток соли способен повышать кровяное давление и увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний. На многих продуктах вместо соли указывают количество натрия, но вы можете легко вычислить содержание соли в продукте – умножьте приведенное число на 2,5. Например, 0,8 граммов натрия – это 2 грамма соли.

6. Будьте на солнечной стороне

Чтобы получить заряд здоровья от природы, выйдите на улицу в солнечный день. Солнечные лучи, попадая на кожу, позволяют вашему организму вырабатывать витамин D, который помогает в борьбе с сердечными заболеваниями, депрессией, остеопорозом и даже с некоторыми видами рака. В это время года солнца не так много, поэтому ловите побольше лучей, когда оно все-таки появляется!

7. Один – волшебное число

Самое масштабное исследование, посвященное связи питания с раковыми заболеваниями (его провела европейская организация EPIC), установило, что если съедать каждый день всего на одну порцию фруктов и овощей больше, то вы можете снизить риск ранней смерти от любых причин на 20%.

8. Добавьте себе несколько лет

Чтобы продлить свою жизнь на 14 лет, достаточно руководствоваться четырьмя простыми принципами: не курите, регулярно делайте упражнения, пейте в меру и съедайте пять порций фруктов и овощей каждый день. Эти простые меры существенно продлят вашу жизнь, уверяют ученые из Кембриджского университета. Если выбирать что-то одно из перечисленного, то откажитесь от курения – как установили ученые, оно наиболее пагубно для здоровья.

9. Шаг в правильном направлении

Чтобы контролировать свой вес, достаточно делать 10 тыс. шагов в день, считали специалисты раньше. Однако недавнее международное исследование установило, что женщинам в возрасте до 40 лет и мужчинам в возрасте до 50 нужно ежедневно делать 12 тыс. шагов, чтобы растрясти жирок. Убедиться, что вы выполняете поставленную задачу, поможет шагомер.

10. Смех – лучшее лекарство

Примкните к тем, кто считает, что "стакан наполовину полон"! По данным исследований, оптимисты реже сталкиваются с такими проблемами, как сердечно-сосудистые заболевания. Каждый день находите над чем посмеяться – и вы поддержите нужный уровень гормонов хорошего настроения.

Автор: Розалинда Райен
Independent

© InoPressa

ЗДОРОВЬЕ, МИР

👁 2364

21.02.2008, 13:41

👍 186

URL: <https://babr24.com/?ADE=43503>

Bytes: 4311 / 4311

Версия для печати

Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/@babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)