

Вредные привычки: как их избежать?

Наша обычная жизнь связана с ежедневными повторяющимися действиями, заботами и хлопотами. За этой рутинной мы не замечаем, как начинаем обрывать привычками, одни из которых не приносят нам никакой пользы, а другие – и вовсе вредны для нашего здоровья.

А не выпить ли с утра кофе?

Звонит будильник, пора вставать, а очень не хочется. Ну, еще десять минуток... Ой, времени на сборы не осталось! Сейчас быстро загляну кофе покрепче и вперед!

Прибежали на работу. С чего можно начать день? Опять-таки для взбадривания пьем еще одну чашку, в обеденный перерыв – еще одну, и так до конца дня.

Никто не спорит, что чашечка хорошего кофе бодрит, но если глушить кофе литрами каждый день, то от этого может пострадать здоровье. Для достижения состояния бодрости требуется все больше и больше напитка. Наступает привыкание, а увеличивать ежедневное потребление кофе уже опасно: можно заработать гипертонию. Кроме того, напитки, содержащие кофеин, приводят к обезвоживанию организма.

Если вы никак не можете обходиться без кофе, пейте свою чашечку любимого напитка утром, желательно с молоком или сливками. А в остальное время дня лучше пить воду в достаточном количестве для своего организма.

Вы любите энергетические напитки?

Наверно, перед употреблением таких напитков вы читали, что входит в их состав. Это кофеин, содержащийся в экстрактах гуараны или чая, теобромин и теофиллин (алкалоиды какао), витамины, глюкоза, таурин и адаптогены. Как правило, энергетические напитки сильно газированы, поскольку угольная кислота способствует быстрому усвоению компонентов напитка и наступлению бодрящего эффекта.

Если вы употребляете эти напитки не так часто, только когда нужно быстро привести организм в «состояние боевой готовности», то ничего страшного. Следует принять во

внимание, что после приема энергетика, когда оставшиеся внутренние ресурсы были принудительно мобилизованы, организму требуется время для отдыха и восстановления.

Но регулярный прием энергетических коктейлей – это удар по вашей сердечно-сосудистой системе, печени, да и нервишки могут начать пошаливать. Как и в случае «запойных любителей кофе», наступает быстрое привыкание к напитку, и его требуется все больше и больше, а возможности нашего организма исчерпаемы, к сожалению.

Вы опять на диете?

Диета – это постоянная проблема почти всего женского населения. Одни дамы, посидев на той или иной диете, расстаются с лишними килограммами и умудряются поддерживать свой вес. Тут все в порядке. Другим не хватает силы воли. Они постоянно начинают, пытаются урезать свой рацион, срываются и опять начинают. Остается только им посочувствовать.

Самая опасная – это третья группа «сидельцев на диете». Женщины этой группы находятся в постоянном поиске, они переходят с кефирной диеты, на яблочную, потом на гречневую, и так до бесконечности. «Вон Машка на кефирной диете стала стройная, как тополек. А я никак не могу убрать жир с боков и складочки с живота!» Эти дамы выискивают очередную чудо-диету, корят себя, что не могут достигнуть намеченной цели.

Всякие монодиеты очень опасны для организма, поскольку в течение длительного времени он недополучает важные вещества, необходимые для нормального здорового функционирования. На мой взгляд, лучше всего отказаться от всяких диет и перейти на сбалансированное питание. Тут вам может помочь врач-диетолог. Он подберет специально для вас рацион, который будет содержать белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и минералы.

Физические нагрузки? Некогда!

Конечно, у вас нет времени на утреннюю зарядку, потому что... Дальше можете продолжить сами. Все знают, что неработающие мышцы становятся вялыми и перестают выполнять свою основную функцию. Например, мышцы тела – это наш корсет, который поддерживает хорошую осанку, придает нам обаятельность и привлекательность. Если этот корсет растянут, то у нас плечи направлены вперед, грудь – впалая, зато спина колесом! Зрелище малоприятное.

Любая физическая нагрузка положительно влияет на общее функционирование организма, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует поддержанию нормального веса и, в конечном счете, продлевает нашу жизнь.

Выберите для себя наиболее приемлемый вариант физической нагрузки: это может быть утренняя пробежка, посещение бассейна или любой фитнес. Самое главное, чтобы занятия были регулярными.

Регулярный недосып

У нас насыщенная жизнь: работа, семья, гости, сидение у компьютера или телевизора забирают все наше время. Нам некогда поспать всласть. Многих людей мучает бессонница. Все это не добавляет нам здоровья.

Человек должен спать 7-8 часов в сутки. Многие пытаются устроить себе высыпание в выходные. Это бесполезно. Организм не может восстановиться за один раз, если на неделе у человека был постоянный недосып. Если вы не доспали одну ночь, то ваш организм без ущерба для здоровья может компенсировать это. Но если недосып хронический и без соответствующей компенсации, то это чревато развитием раздражительности, подавленности и развитием ожирения. Да-да, это прямой путь к набору лишних килограммов. Давайте позаботимся о том, чтобы мы могли высыпаться каждый день.

Чем мы дышим?

Чтобы хорошо спать, полезно совершать прогулки перед сном. Многие из нас проводят весь день в рабочем кабинете, потом общественный транспорт, дом. Все, приехали. На прогулку времени нет.

Наверно, вы знаете, что недостаток кислорода замедляет обмен веществ в организме и вызывает повышенную утомляемость. Чтобы как-то компенсировать жизнь в «почти бескислородной среде», нужно совершать прогулки перед сном. Если у вас есть собака, ежевечерние прогулки с хвостатым другом добавят вам здоровья и бодрости.

В выходной день вместо того, чтобы бесцельно лежать полдня на диване, организуйте для себя и своей семьи выезд на пленер. Можно побродить по лесу и поискать грибы, если это конец лета. Зимой будет очень полезна лыжная вылазка. Если нет времени выехать за город, сходите на пару часов в ближайший парк. Такая еженедельная

Вредные привычки: как их избежать

Автор: admin

23.02.2012 16:33 -

«зарядка» организма кислородом принесет ему огромную пользу.

Итак, подведем итоги. Отказываемся от вредных привычек здесь и сейчас:

Регулируем потребление кофе и энергетических напитков.

Вместо «чудо-диет» переходим на сбалансированное питание.

Включаем в нашу ежедневную программу физические нагрузки.

Объявляем войну недосыпу и спим столько, сколь требует наш организм.

Обязательно гуляем перед сном и несколько часов на природе в выходные дни.

До сих пор не верите? Попробуйте, и через несколько недель ваше самочувствие значительно улучшится безо всяких допингов и насилия над организмом.

Автор - **Рита Розова**

[Источник](#)