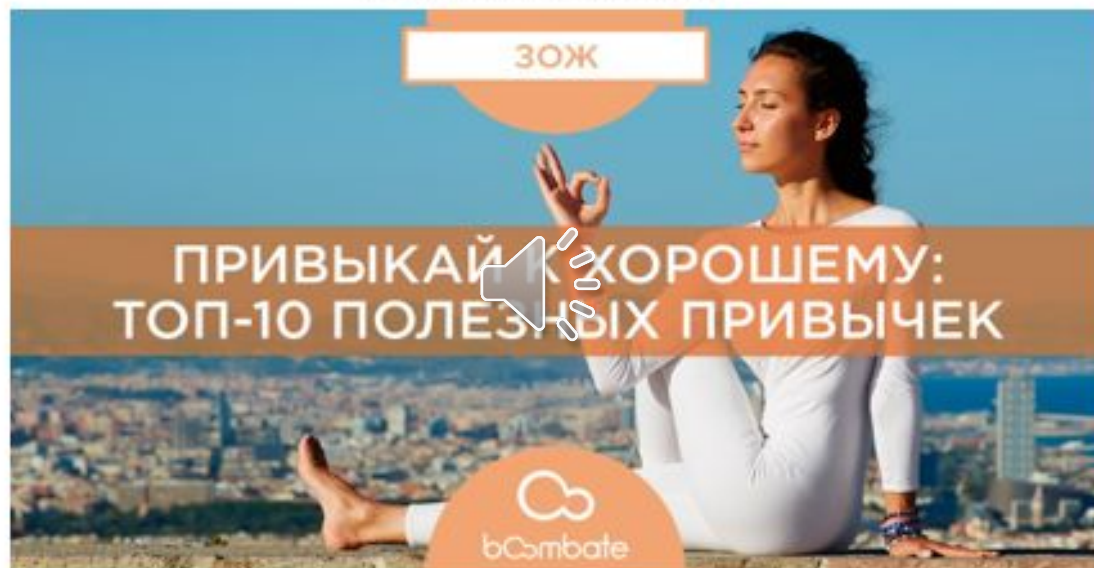


АКЦИЯ  
**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

приуроченная к Международному Дню  
отказа от курения



*«Сначала мы создаем свои привычки, а потом наши привычки  
создают нас»  
Джон Драйден*

*Все стремятся избавиться от вредных привычек и у кого-то даже получается. Но этого мало... Важно выработать новые полезные привычки, которые изменяют тебя к лучшему. Психологи утверждают: чтобы сформировать их, тебе потребуется в среднем 21 день. Это реально.*

**1. Питайся правильно!** Помни: ты — то, что ты ешь. Заменяй сладости, фаст-фуд и чипсы на свежие овощи, фрукты, злаки и зелень. Они дадут тебе заряд энергии и не отложатся на фигуре. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.



## 2. Пей больше чистой воды!

Кофе, чай, соки — даже все вместе взятые, они не заменят чистую воду. А она нужна организму как воздух. Выпивай около 2 литров воды в день. Наиболее эффективно пить стакан воды перед едой — это улучшит работу желудка.



### 3. Улыбайся!

Ученые говорят, что даже если улыбнуться через силу, настроение обязательно поднимется. Возьми в привычку улыбаться каждый день, даже когда для этого нет повода. Поверь, это сделает тебя счастливее, расположит окружающих и положительно скажется на самочувствии.



#### 4. Просыпайся рано!

«Кто рано встает, тому Бог подает» — эта пословица не случайна. Когда ты выработаешь привычку вставать с утра пораньше, то у тебя появится больше свободного времени на себя. А его иногда так не хватает.



### 5. Полюби себя!

Перестань придираться к себе по мелочам, а лучше начни искать во всем плюсы. Постоянно балуй себя, хвали за каждое (пусть и маленькое) достижение и не останавливайся на достигнутом. Только ты можешь сделать себя лучше.



## 6. Займись спортом!

Начни с малого, например, с легкой утренней зарядки. Она даст энергетический заряд на весь день и подарит приятные эмоции. Это может быть все, что угодно: наклоны, приседания, махи, пробежка, отжимания... Когда ты начнешь заниматься упражнениями постоянно, то заметишь повышение активности, тонуса и улучшение самочувствия.



## 7. Гуляй на свежем воздухе!

Такие прогулки насытят твой мозг кислородом, помогут размяться и снять стресс, улучшат настроение и позволят просто приятно провести время. А свежие идеи и хороший аппетит станут отличными бонусами!





## 8. Перестань злиться!

Все возвращается бумерангом. Другими словами, что ты производишь в мир, то к тебе и возвращается.

Негативные эмоции и злость — не те эмоции, которые должны тебя окружать. Избавься от них и неси доброту и радость в мир. И мир ответит тебе тем же!



## 9. Медитируй!

Неважно, как ты это будешь делать: сидя в позе лотоса или лежа на диване в позе звезды. Просто найди приятный способ релаксации и, хотя бы иногда, позволяй себе побыть в одиночестве.



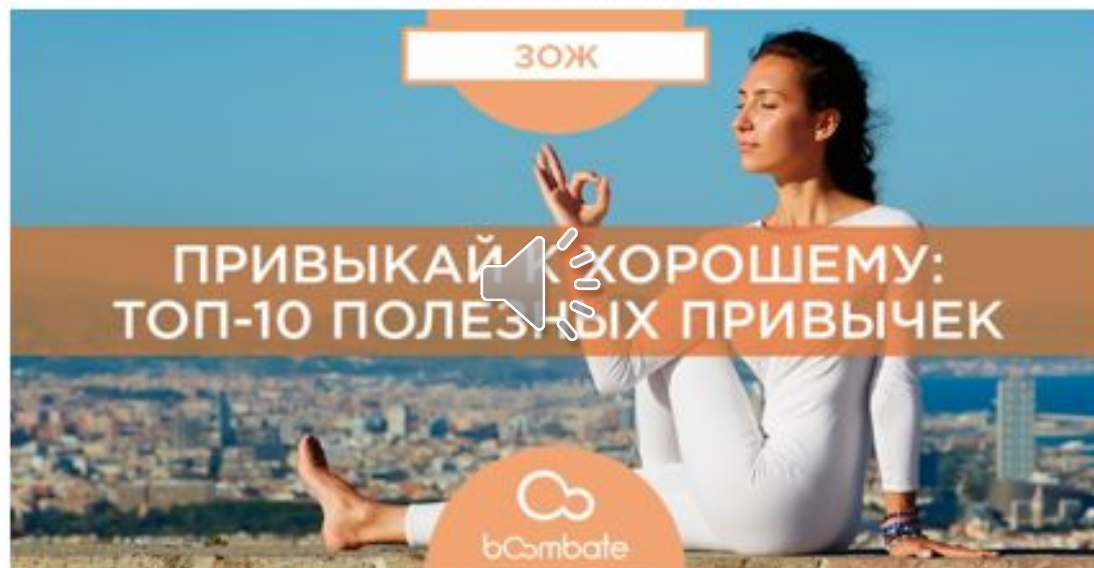
## 10. Соблюдай режим!

Организм плохо реагирует на любые стрессовые ситуации. Начни вставать, ложиться и кушать в одно и то же время — так ты приучишь его к постоянству и дисциплине. Твой организм отблагодарит тебя здоровым цветом лица, хорошим самочувствием и приливом бодрости.



АКЦИЯ  
**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

приуроченная к Международному Дню  
отказа от курения



*«Сначала мы создаем свои привычки, а потом наши привычки  
создают нас»  
Джон Драйден*