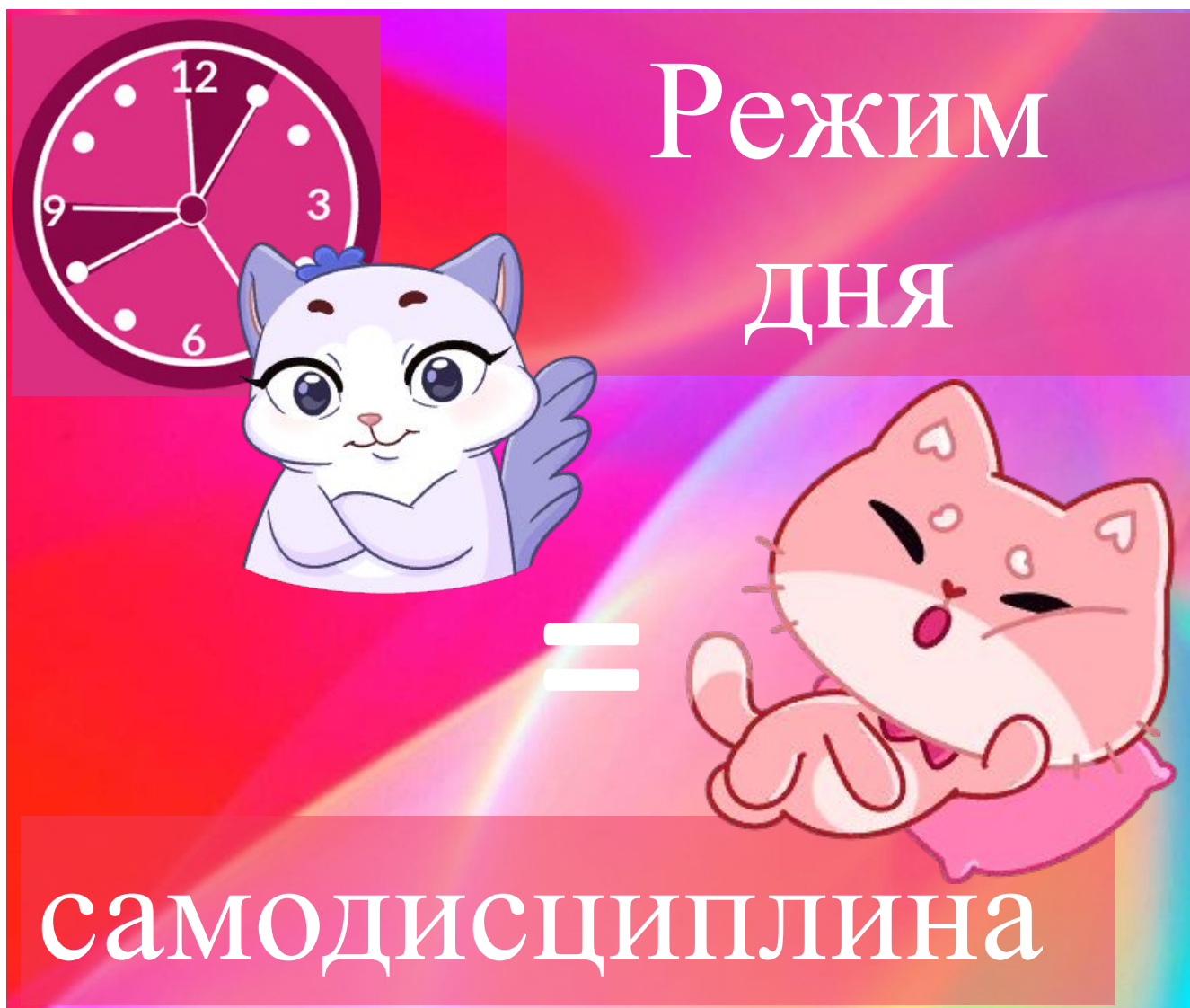




Привычка формируется за
24 дня! Плохая или хорошая?
Выбор за вами. Мы вам
расскажем про хорошие
привычки.



Распорядок дня может приносить организму пользу, особенно если он составлен с учётом особенностей организма человека. Режим дня не обязательно должен быть строго расписан по часам, а значит, не должен угнетать и вызывать чувство предопределённости. Если в нём будет присутствовать немного хаоса - это даже хорошо)

Правильное питание



Правильное питание не означает скучное меню и отказ от вкусных блюд. Наоборот! Оно подразумевает сбалансированность, которой можно добиться, если есть разные продукты и столько, сколько этого требует организм. Так он сможет получать необходимые питательные вещества. Потому-то никакая еда не является здоровой или нездоровой, полезной или вредной сама по себе. Всё зависит от размера порций и частоты приема пищи. Есть можно всё, но в

Гуляйте



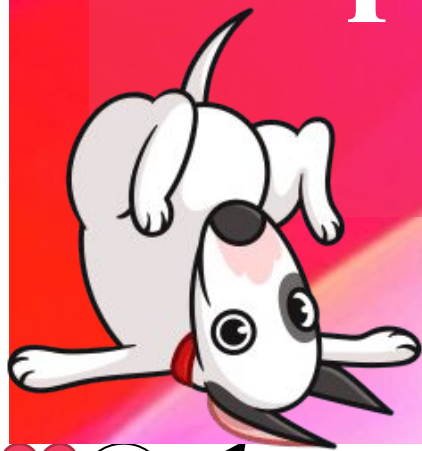
Прогулка-это отличное
времяпрепровождение.

Гулять может каждый из нас.

По утверждению ученых, человеку для
поддержания организма в «рабочем»
состоянии необходимы ежедневные
пешеходные прогулки до 5 км.

Во время долгих прогулок мы вдыхаем
больше свежего воздуха, чем сидя в
помещении. Так что гуляйте чаще)

Поставь в календарь встречу с самим собой



Проводите время наедине с собой и позаботьтесь о том, чтобы вас в такие моменты не беспокоили. Используйте эту возможность для того, чтобы сфокусироваться на том, что поможет вам в достижении будущих целей.

Занимайтесь спортом

Вы можете выделить на это час своего времени-оно пойдёт вам на пользу. Спорт поможет отвлечься от ненужных мыслей, снять нагрузку, взбодриться и в конце концов, сделает ваше тело подтянутым и красивым.

Порядок в
голове
начинается с
порядка в



квартире
Поддерживать его помогут 5
простых правил:



1) Не копите макулатуру — бумажный хлам часто накапливается. Его нужно регулярно перебирать и выкидывать то, что потеряло актуальность.

2) Мыть посуду сразу — очень полезная привычка. Рассматривайте это как заключительный аккорд любой трапезы. Лучше потратить три раза по пять минут, чем один раз в день мыть посуду целую вечность.

3) Заправляйте кровать по утрам
Купите красивое покрывало и не ленитесь заправлять кровать.

4) Возвращайте вещи на места
Это занимает немного времени, но каждое утро вы будете тратить меньше драгоценных минут на поиск нужных вещей.

5) Не откладывай на завтра

Умейте отказывать.



Соглашаясь на что-либо, преодолевая внутреннее сопротивление, вы говорите «нет» собственным желанием, жертвуя отдыхом, хорошим настроением. Поэтому нужно научиться говорить «нет», когда это действительно необходимо, можно и нужно.

Для этого:

- ✓ Не нужно колебаться, скажите: «Нет!». При этом смотрите прямо в глаза собеседнику.
- ✓ Можно сначала встать на позицию собеседника, затем выдвинуть свои аргументы для отказа: «Я тебя понимаю, но...».
- ✓ Если давление продолжается, то надо перейти в наступление: «Послушай, почему ты навязываешь мне это?».
- ✓ Отказаться вообще говорить на эту тему.
- ✓ Можно предложить компромисс «Давай сейчас оставим этот разговор и вернёмся к нему позже»