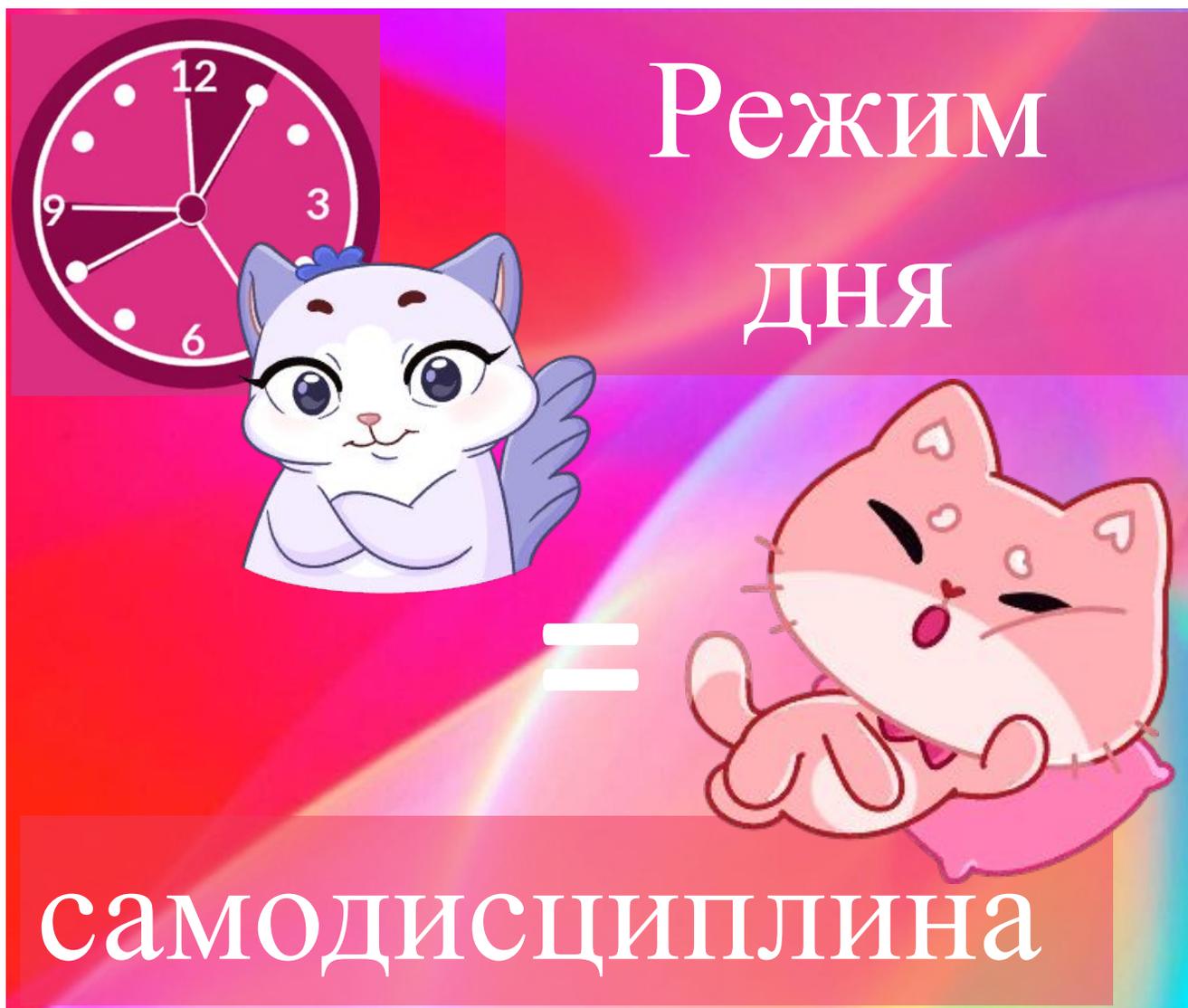




Привычка формируется за  
24 дня! Плохая или хорошая?  
Выбор за вами. Мы вам  
расскажем про хорошие  
привычки.



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



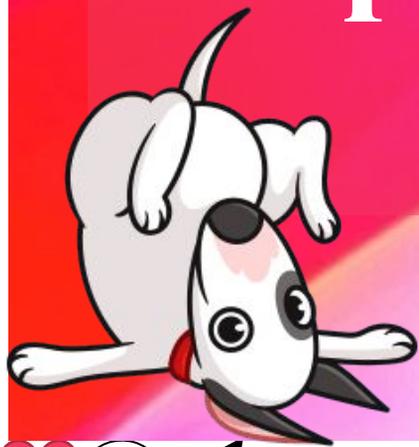
Прогулка-это отличное  
времяпрепровождение.

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 желаниям, 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»