

ОСНОВЫ Здорового Образа Жизни



Путь здоровья



- Человек, становясь на путь здоровья, должен хорошо понимать, что он делает, от чего отталкивается и какие принципы выбирает. Двигаясь вслепую, довольно непросто достичь желаемого. Да это и не требуется, если вы решили выбрать в качестве подспорья для освоения основ здорового образа жизни учения хатха-йоги.

Введение



- Перейдём непосредственно к основам, которых принято придерживаться в йоге. Двигаясь к очищению, оздоровлению, саморазвитию, можно опираться на несколько основных принципов.

Физическая культура



- Наверняка каждый человек, желающий изменить свой образ жизни и стать на путь здоровья, знает, что одним из важных аспектов оздоровления тела являются физические нагрузки. Однако не любые упражнения подойдут для выбранной цели. Идеально распределённые нагрузки не способны навредить организму. Напротив, правильно подобранный комплекс упражнений буквально творит невозможное, а именно чудеса:
 - уходят болезни;
 - замедляются процессы старения;
 - улучшается общее состояние внутренних систем организма;
 - появляется верный внутренний настрой.

Физическая культура



- Пассивный образ жизни, отсутствие физических нагрузок наносят серьёзный ущерб здоровью организма. Даже имея «багаж» из хронических заболеваний, можно, и даже нужно, подобрать подходящую гимнастику, чтобы не давать «застаиваться» своему телу и чтобы значительно улучшить показатели здоровья.

Здоровое питание



- Одной из важнейших основ здорового образа жизни является правильное питание. Физические нагрузки — ничто без сбалансированного рациона. Нашему организму требуется подпитка полезными биоактивными веществами, витаминами, минералами.

Здоровое питание



- Взяв за основу здорового питания растительную пищу, человек:
- получает все необходимые компоненты;
- не портит собственную фигуру;
- не засоряет организм шлаками, жирами;
- не закрывает путь для позитивных энергий.

Отказ от лишнего



- Одной из смежных основ со здоровым питанием является отказ от всего лишнего — т. е. аскеза. Становясь на путь здоровья, придётся от многого отказаться. Физическая культура, правильный рацион — это только часть составных граней здорового образа жизни. Немаловажно сформировать правильные привычки и научиться отказывать себе в чём-то вкусном, но неполезном, несущем опасные перспективы для дальнейшей жизни.

Отказ от лишнего



Если Вы хотите максимально очистить свой организм, откажитесь от следующих продуктов:

- сахар;
- соль (в избытке);
- газированные напитки;
- сладкая выпечка, кондитерские изделия;
- алкоголь (крепкий, лёгкий);
- жирная, жареная пища;
- полуфабрикаты, фастфуд;
- пища, являющаяся производной от убиенного существа (рыба, мясо, яйца);
- консервированные в промышленных масштабах овощи, фрукты, ягоды.
- Если решено очиститься, избавиться от лишнего веса и оздоровить свой организм, стоит отдать предпочтение натуральным продуктам, выращенным в экологически чистых зонах или на собственных грядках без добавления химических удобрений.

Позитивное мышление



- Важной основой здорового образа жизни, без которой все остальные пункты не имеют смысла, — правильное мышление. Человек должен найти в себе силы и мудрость, чтобы сформировать позитивное мировоззрение. Наверняка многие слышали такую мысль: все болезни от нервов. На самом деле не все! Но это не меняет дела. Мысли материализуются, и, думая о плохих вещах, видя во всём негатив, человек притягивает отрицательные потоки к себе.

Итог

Правила здорового образа жизни



СИГАРЕТЫ



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



СПОРТ



РАЗДЕЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ
ПОЛЯ



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



Мы – новое
поколение

Мы за здоровый
образ жизни !!!

