

КАК НАЧАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПЛАН ПРАВИЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И МОТИВАЦИЯ

Недовольны своей жизнью? Устали от последствий вредных привычек? Невозможно вмиг трансформировать все окружающее и перепрошить сознание. Только постепенно. Давайте посмотрим, как начать здоровый образ жизни и не сорваться обратно.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКО ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. АЛЬМЕТЬЕВСК РТ

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БОБРОВА ОКСАНА ВИКТОРОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛЯКОВА КСЕНИЯ НИКОЛАЕВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАШЕНИННИКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАИКИНА ВЕРОНИКА ИВАНОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТЕПАНЯН ДАВИД ВАГАНОВИЧ

ОСНОВА ЗОЖ

- правильные семейные ценности;
- высокий уровень интеллекта;
- полноценное образование;
- знание основ безопасности жизнедеятельности;
- удобные бытовые условия;
- культура здорового питания;
- регулярные физические нагрузки;
- выполнение правил личной гигиены;
- исключение вредных привычек;
- качественные социальные связи;
- позитивное мышление как норма жизни.

КАК ВЕСТИ ЗОЖ?

- Гармония ЗОЖ-ника складывается из органичного сочетания физического, нравственного и психологического благополучия.

• *Приготовление еды*

- Здоровое питание состоит из необработанных, тушеных, запеченных, паровых блюд. Исключите жарку. Нет соленьям и копченостям.

• *Сахар*

- Резкий отказ от сладостей вызывает ломку. Это подтверждает факт сахарной зависимости. Употребление сахара лишает энергии. Здоровая альтернатива сладкому — 1-2 кг фруктов ежедневно. Без рафинированного сахара обострится вкусовосприятие и значительно улучшится здоровье.

• *Животная пища*

- Традиционный рацион — рискованный вариант питания. Последствия ярко ощущаются после 30 лет. При желании на пищу растительного происхождения и очищения переходят. Естественный переход на вегетарианство длится месяцами или годами.

• *Курение и алкоголь*

- Узнайте о вреде этих вещей. Вместе с пагубными привычками пройдет разочарование в жизни, хроническая усталость и депрессия. Появится много энергии и голова начнет работать эффективнее.

• Сон

- При недосыпе снижается мелатонин. Без фазы глубокого сна наступает преждевременное старение. Идеально, если отбой в промежуток 21-23 ч.

• Физкультура

- Экстремальные нагрузки опасны. А регулярная физическая активность полезна.
- Идеи активности:
 - плавание,
 - велосипед,
 - йога,
 - бег,
 - умеренные силовые тренировки,
 - пешие прогулки или скандинавская ходьба.

• Зарядка

- Активность утром создает мощный энергетический резерв на день. Подойдет легкая кардио-зарядка, стретчинг, йога.

• Вода

- Вычислите, сколько пить воды в день. 14 г на каждые 450 г массы. Ваш вес разделить на 450 и умножить на 14 .
- Есть другой подход. Для мужчин: вес умножить на 35 . Для женщин на 31 .

- **Внутреннее состояние**

- Стремитесь уравновесить и оздоровить психику.
- Избавьтесь от ограничивающих и разрушительных убеждений.
- Помогайте другим.
- Любите и принимайте себя.
- Если есть проблемы с самооценкой, психотравмы, тревожность, страхи, непонимание своего места в жизни и собственных желаний, проработайте это с психологом.
- Правильно настройте себя и увидите, что мир прекрасен и полон возможностей.

• Медицина

- Не отвергайте традиционную медицину. Лучше относитесь скептически к нетрадиционным лекарям и народным средствам. Своевременно обращайтесь к врачу. Проходите профилактические осмотры. Сдавайте анализы. Лечите зубы. Дружите с врачами.
- Говорят, что большинство медикаментов устраняют симптомы, не борются с причиной болезни. Чтобы снизить вероятность заболеваний, нужно вести ЗОЖ.

- **Мотивация**

- Сравните внешность и здоровье разных людей в возрасте старше 40-50 лет. И проанализируйте, как они пришли к своему отличному или плачевному состоянию.
- Человек делает выбор сам. И это меняет все.
- Установки в голове могут быть созидательными или разрушительными.
- Самооценка — нормальной или заниженной.
- Мышление — позитивным или негативным.
- Вредные привычки могут присутствовать как норма или отсутствовать как недопустимые действия.
- Режим дня может быть построен как угодно.
- Решение меняться принимаете вы сами.

ПОПУЛЯРНЫЕ ОТМАЗКИ

- Перемена образа жизни и мышления рождает несколько противоречий и зажимов в голове.

Планировать — это сложно и не так важно. Заблуждение. Посвятите планированию совсем немного времени. Будьте максимально сфокусированы на процессе. Это даст мощный эффект.

Нет силы воли начать. Если вы жалуетесь, что вам не хватает мотивации, значит, вам не нужен результат. Вас все устраивает. Чтобы получить пинок к действию, осознайте весь ужас происходящего. Чтобы добиться успеха, нужно желать прийти к результату так же сильно, как хотите дышать.

Что обо мне скажут? Как оценят? Даже если вы не в форме, не бойтесь осуждения и непонимания. Прокачивайте самооценку. Развивайте лидерские качества. Формируйте уверенность в себе. Если ты самый умный в комнате, то ты не в той комнате. Попав в коллектив, где все лучше тебя, осознаешь свое реальное положение и обнаруживаешь, что окружающие помогают твоему развитию.

У меня ничего не получится. Ничего не получается у тех, кто ничего не делает. Настройтесь на результат. Учитесь замечать маленькие победы. Чаще хвалите себя и отслеживайте прогресс.

Бессмысленно что-то менять, все запущено. Если ежедневно выполнять маленькие действия по направлению к своей мечте, мир изменится. Ситуация действительно непоправима, когда человек умер. В остальных случаях нужно пытаться что-то сделать для улучшения качества жизни.

ОБОЗНАЧИТЬ ПРОБЛЕМУ

- Если вам кажется, что что-то не так, то вам не кажется. Прислушайтесь к себе. Первый шаг — это осознание проблем и жесткое внутреннее решение меняться.

ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ

- Должно быть четкое представление — к чему именно нужно прийти. Детально разобрать цели.
 - Спросите себя:
 - «Я хочу чтобы было как?»,
 - «Что мне это даст?»,
 - «Как, по каким признакам, я пойму, что получил желаемое?».
 - Также вам поможет техника «Декартовы координаты».
 - Принять решение будет проще, если ответить на вопросы:
 - «Чего НЕ произойдет, если перейду на ЗОЖ?»,
 - «Чего НЕ произойдет, если НЕ перейду на ЗОЖ?»,
 - «Что будет, если начну ЗОЖ?»,
 - «Что будет, если НЕ начну ЗОЖ?».
 - Если нет понимания куда двигаться, то движения нет. Четкие, достижимые, зажигающие, детализированные цели — это ваш вектор развития. Отсутствие или неясность целей — путь в никуда.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

- Даже если вы понимаете, как начать здоровый образ жизни, вы не сможете к нему прийти без серьезного подхода и пошагового плана.

ВЫКИНУТЬ ХЛАМ

- Во-первых, нужно обновить все свое жизненное пространство. Сюда относятся хобби, работа, интерьер жилья, гаджеты, одежда. Меняйте реальность физически, добавляя в нее предметы, занятия и атмосферу родом из той жизни, к которой стремитесь. Нежелательное убирайте безжалостно.
- Во-вторых, напишите список тех привычек и зависимостей, которые вы точно хотите вычеркнуть из собственной жизни. Разорвите причинно-следственные связи. Не подменяйте понятия.
 - Не воспринимайте алкоголь как увеселительный продукт питания.
 - А курение как приятный способ успокоиться.
 - Привычка переедать — это не норма.
 - Малоподвижный образ жизни — бомба замедленного действия.
 - Мат — речевой мусор.
 - Посмотрите правде в глаза. Выявите и возненавидьте зависимости и разрушающие вас привычки.

ОТСЛЕЖИВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

- Для наглядности стоит делать записи и фото. Активно наполняйте свою страничку в соцсети или ведите блог.
- Неплохо вначале пути к ЗОЖ взвеситься. Измерить обхват талии, бедер, груди. Вычислить индекс массы тела онлайн калькулятором или по таблице.
- Периодически повторяйте измерения. Особенно радуют фотографии в нижнем белье «до и после».
- Следите за тем, что едите. Ведите дневник питания. Считайте калории. Установите приложение на смартфон.

ЗАКРЕПИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Сделайте частью жизни следующие факторы:
 - живите по режиму,
 - много отдыхайте,
 - спите по 7-8 ч,
 - выполняйте зарядку утром,
- путешествуйте и ищите источники вдохновения,
 - научитесь расслабляться,
 - не копите стресс,
- составляйте списки дел и планируйте каждый день,
 - будьте активны каждый день,
 - общайтесь позитивно и продуктивно,
 - не прокрастинируйте,
 - не обвиняйте себя, не считайте себя хуже других,
- уделяйте много внимания личной гигиене и красоте,
- правильно питайтесь без голода и переедания,
 - соблюдайте питьевой режим,
- читайте, конспектируйте, обсуждайте с другими полезные книги,
 - будьте пунктуальны и вежливы,
- научитесь разумно расходовать и планировать бюджет,
 - наведите порядок в отношениях,
 - разорвите контакты с токсичными людьми.

НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

- Здесь 2 направления — дела и люди.
- Нельзя просто так взять и бросить вредные привычки. Они такие приятные и родные. Необходимо много альтернативных занятий.
 - Первое — найти любимое дело по душе или несколько новых интересных занятий.
 - Второе — активно знакомиться и больше общаться с людьми, которые живут так, как вам хочется.
- Неплохо начать карьеру предпринимателя. Отлично, если удастся превратить хобби в бизнес. Пробуйте себя в разных сферах. Учитесь, узнавайте новое. Не бойтесь перемен. Выбирайте те занятия, в которых вы раскрываетесь по-настоящему и проявляете свои лучшие качества.
- Круг общения и поддержка себе подобных — это ценно. Неправильное окружение будет тянуть на дно. Качественное — тащить вверх, давать ресурсы и силы для роста, мотивировать реальными примерами.
- Если вы не готовы расстаться с людьми из прошлого, то поменяйте формат общения. Честно и подробно объясните, почему вам больше не хочется употреблять вредные вещества и тому подобное.

- Перфекционизм мешает. Если вы приняли решение измениться, начали путь и вдруг сорвались на запретный плод, это не катастрофа. Скажите себе: «Так, проехали!». Двигайтесь дальше. Нет ничего идеального и возможно путь будет непростой. Подходите к ЗОЖ системно.