1. Избегайте рафинированных продуктов

Исключение рафинированных, порошковых продуктов может кардинально изменить ваш рацион питания. Эти продукты так сильно перерабатываются, что по-настоящему питательных веществ в них, как правило, уже не остается. Отказ от пищевого мусора не только поможет вам контролировать массу тела и поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, но и оставит больше места для богатых нутриентами продуктов, переполненных витаминами и микроэлементами. Обменяйте стремительный подъем (и такое же стремительное падение) энергии сладкого глазированного пончика на гораздо более полезные свежие фрукты, овощи и продукты из цельного зерна.

2. Принимайте рыбий жир

Рыбий жир помогает бороться с депрессией, болезнями сердца и сахарным диабетом 2 типа. Кроме того, он снижает риск развития онкопатологии и улучшает композиционный состав тканей организма. Учитывая возможные плюсы, рыбий жир можно смело назвать добавкой, которую должен принимать каждый. Вам хватит 3-6 грамм в день, в зависимости от того, как часто вы едите жирную рыбу.

3. Пейте зеленый чай

До краев наполненный мощнейшими антиоксидантами, зеленый чай помогает предотвратить развитие определенных болезней и поддерживает прекрасное самочувствие. Зеленый чай богат катехинами – антиоксидантами, которые обезвреживают свободные радикалы и защищают клетки от повреждения. Также сообщалось о том, что зеленый чай предупреждает развитие сердечнососудистой патологии, в частности, артериальной гипертензии и застойной сердечной недостаточности. Зеленый чай ускоряет метаболизм и резко увеличивает сжигание калорий. Даже простую воду вы можете превратить в настоящий целебный эликсир, ежедневно утоляя жажду 2-3 чашками зеленого чая.

4. Бывайте на солнце

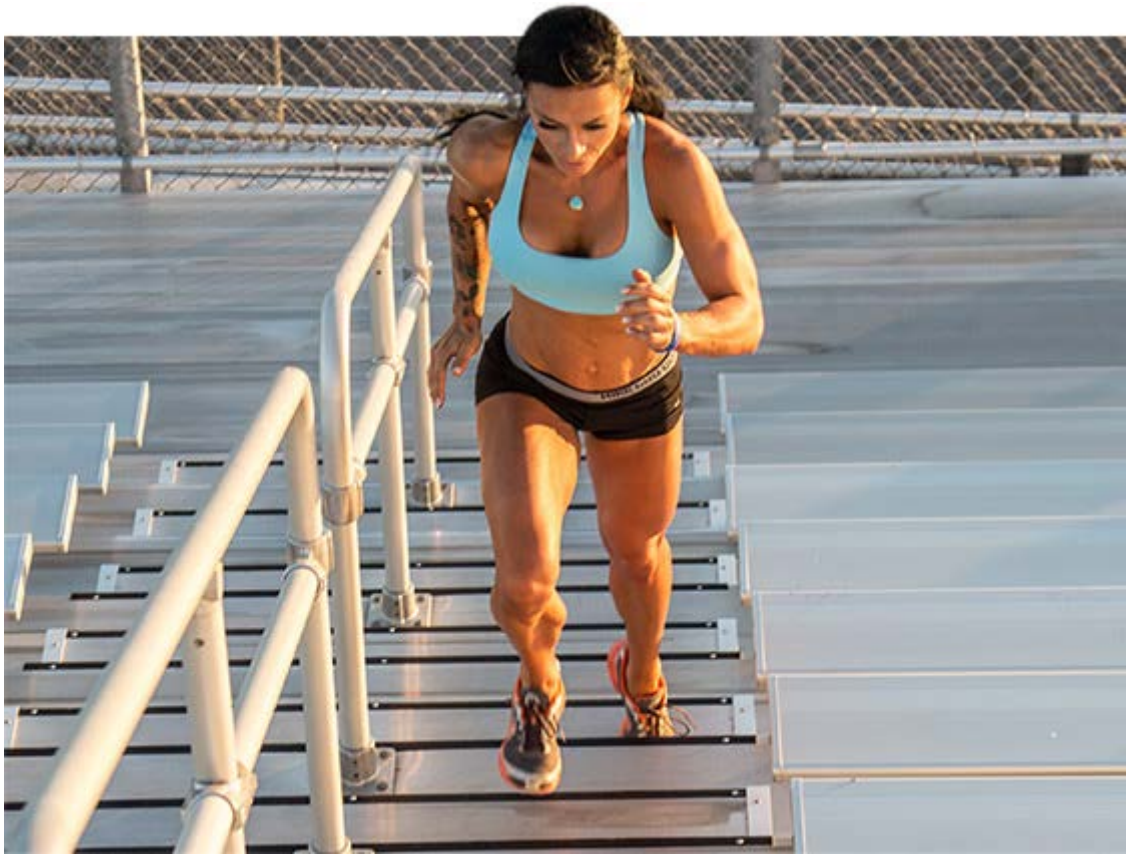
Не забывайте бывать на солнце. Солнечный свет – отличный способ повысить выработку в организме витамина D. Витамин D укрепляет костную ткань и помогает бороться с депрессией. Старайтесь проводить на солнце 15-20 минут ежедневно.

5. Не наедайтесь до отвала

Мы живем в мире, где многие постоянно едят – даже когда не испытывают чувства голода. Боритесь с этой привычкой. Вставая из-за стола с ощущением, что съели бы еще, вы сможете остановить накопление жировой ткани. Таким образом, даже столкнувшись в какой-то день с перееданием, разгрузочный день поможет вам это компенсировать.

6. Уделяйте время ВИИТ кардио

Высокоинтенсивные упражнения – это не только прекрасный способ улучшить физические кондиции, но и отличный помощник в борьбе со стрессом, стимулирующий секрецию в организме гормонов счастья эндорфинов. Как минимум 20-30 минут высокоинтенсивной тренировки три раза в неделю дадут отличный результат.



7. Спите 8 часов каждую ночь

Сон имеет огромное значение для хорошего самочувствия и сохранения здоровья, помогает контролировать нормальную массу тела и замедляет появление признаков старения. Тем не менее, большинство людей лишают себя полноценного сна. Возьмите за правило каждую ночь спать по 8 часов и, если позволяет время, позвольте себе подольше

поспать в выходные. Вы будете удивлены тем, сколь сильное влияние это незначительное изменение окажет на ваше самочувствие.

8. Укрепляйте социальные связи

Крепкая дружба дает нам больше, чем карьерный рост или стремительный подъем по социальной лестнице. Как сказано в «Психосоматической Медицине», ощущение постоянной социальной поддержки помогает предупредить депрессию и болезни сердца. Берегите теплые дружеские отношения и проводите больше времени с настоящими друзьями.

9. Не отказывайтесь от воды

Когда дело касается гидратации, думайте не только о количестве, но и о качестве. Поддерживайте водный баланс правильными напитками. Чаще пейте чистую воду, ведь это лучший способ вывести из организма токсины и конечные продукты обмена. Не нравится вкус старой доброй H2O? Добавьте в нее немного лимонного сока. Старайтесь выпивать как минимум 8 стаканов в день.

10. Один день в неделю отдыхайте от мяса

Нет, я не прошу вас валяться на диване в обнимку с ведром ванильного мороженного. Я говорю об овощах. В грамотно составленной вегетарианской диете намного меньше калорий и насыщенных жиров, чем в рационе мясоеда. И чтобы пользоваться ее преимуществами, вам совсем не обязательно постоянно отказывать себе в любимой отбивной. Начните с малого. Один или два раза в неделю отдыхайте от мяса и замените его высокобелковыми плодами бобовых.

11. Проходите мимо полуфабрикатов

Меню на основе мясных деликатесов, сосисок и колбас содержит слишком много нитратов и консервантов, а это главные враги человека, который заботится о своем здоровье. Проходите мимо полуфабрикатов, которые наполняют ваш организм токсинами и со временем ведут к развитию хронических заболеваний. Выбирайте натуральные высокобелковые продукты!

12. Медитируйте

Медитация – это куда больше, чем прекрасный метод борьбы со стрессом. Результаты исследований, опубликованных в «Американском Журнале Психиатрии», показали, что медитация помогает лечить болезни, вызванные тревогой и беспокойством. Посидите в тишине, посвятите 10-15 минут в день медитации или просто останьтесь наедине со своими мыслями. В безумном ритме современной жизни очень важно находить время на покой и умиротворение.

13. Не злоупотребляйте медикаментами

Не надо всецело полагаться на безрецептурные анальгетики, не привыкайте снимать незначительные болевые ощущения таблетками. Средством первой помощи сделайте отдых и правильное питание, а для второй линии обороны подберите лекарства растительного происхождения. Используя медикаменты, строго придерживайтесь рекомендаций врача.

14. Начинайте день сбалансированным завтраком

Хорошее начало – половина дела, а хороший завтрак задаст тон на весь день. Начните день правильно с приема сбалансированной пищи. Это обеспечит вам стабильный уровень сахара в крови на протяжении первой половины дня, и у вас не возникнет желания перекусить после первой же деловой встречи. Идеальный завтрак должен включать все три макронутриента – белки, полезные жиры и углеводы.

15. Ешьте больше ягод

Заряженные антиоксидантами, клетчаткой и витаминами, ягоды занимают одно из первых мест в рейтинге полезных растительных продуктов. Черника и малина особенно богаты истребителями свободных радикалов, но вообще любая ягода станет прекрасным дополнением к вашему ежедневному рациону. Попробуйте добавлять ягоды в утренний фруктовый коктейль и в сезонный салат или ешьте их в чистом виде во время перекусов между основными приемами пищи.

16. Ешьте все цвета радуги

Краски нужны не только для создания цветных версий старых фильмов и фотографий времен Второй Мировой, пригодятся они и в вашем рационе. Диета, богатая яркими, наполненными полезными веществами овощами и фруктами, обеспечивает вас полным набором витаминов и микроэлементов.

17. Налегайте на рыбу

Рыба по праву считается одним из лучших источников протеина в ежедневном рационе, но люди в большинстве своем все равно не едят рыбу в достаточном количестве. Подайте на стол сёмгу или сардину и получите 1210 и 1950 мг омега-3 жирных кислот в 85-граммовой порции. Кроме того, чаще останавливайтесь на белой рыбе с низким содержанием ртути (например, тиляпия), и это поможет вам снизить калорийность рациона.

18. Старайтесь больше двигаться

Многие люди ошибочно полагают, что тренировки в спортзале являются единственным способом дать организму адекватную «физическую нагрузку». Измените инерционный образ мышления. Любое движение приближает вас к достижению поставленных целей, и неважно, дома вы двигаетесь, на улице или в местном супермаркете, рассматривая яркие витрины. Просто старайтесь больше двигаться, и это станет отправной точкой на пути к великим свершениям!

19. Найдите занятие по душе

Важно периодически заниматься деятельностью, способной ввести нас в «состояние потока», деятельностью полностью поглощающей разум и снимающей стресс. Занимаясь чем-либо, что нам нравится, мы полностью погружаемся в процесс и теряем счет времени. Занятие любимым делом хотя бы раз в неделю позволяет сохранять душевное равновесие и снимать накапливаемое напряжение и стресс.

20. Ешьте углеводы с низким гликемическим индексом

Согласно исследованиям «Американского Общества Диетического Питания», рацион, богатый продуктами с низким гликемическим индексом, заметно снижает риск развития кардиоваскулярной патологии. Обратите внимание, что в вашем рационе должно быть как можно больше свежих фруктов, овощей, цельнозерновых круп, бобовых, чечевицы и орехов, и как можно меньше источников рафинированных углеводов.

21. Силовой тренинг

Силовой тренинг – это прекрасный инструмент для сдерживания набора жиров и укрепления костно-мышечной системы. И неважно, предпочитаете вы работать с гирями, гантелями, тренажерами, штангой или собственным весом, обязательно тренируйтесь хотя бы три раза в неделю. Систематически включайте силовые упражнения в тренировочную программу, и вы будете за это вознаграждены.

22. Добавьте оливкового масла

Оливковое масло – это универсальный продукт с приятным вкусом, беспроигрышный вариант! Другие полезные свойства? Оно богато мононенасыщенными жирами и антиоксидантами, которые снижают риск онкологической и сердечнососудистой патологии. По мнению «Американского Общества Диетического Питания» рацион, богатый оливковым маслом, увеличивает продолжительность жизни, особенно в комбинации со свежей рыбой, овощами, фруктами и при отсутствии в меню мучных изделий. Сбрызните оливковым маслом салат или используйте его для обжаривания, и вы понизите холестерин в крови и уменьшите риск кардиологической патологии.

23. Позволяйте себе лакомства

Хотя большую часть времени вы должны питаться правильно, не бойтесь время от времени отклоняться от выбранного курса. Это поможет вам сохранять нормальное отношение к еде и уменьшит риск расстройства пищевого поведения. Если 90% времени вы питаетесь правильно, оставшиеся 10% не отбросят вас назад. Запланированные

послабления в диете даже могут улучшить ваши результаты, ведь после такого «отдыха» вам будет проще придерживаться диеты на протяжении всего остального времени.

24. Забудьте о «бесконечных» диетах

Когда вы придерживаетесь диеты, ваш метаболизм замедляется с каждым днем. И чем дольше вы сидите на диете, тем сильнее она тормозит обменные процессы. Никогда не соблюдайте диету дольше 6-8 недель подряд. Перерыв поможет вам ускорить метаболизм, и когда вы вновь вернетесь к подсчету потребленных калорий, вы увидите существенное снижение веса.

25. Каждый год проходите медицинское обследование

Возможно, вам это покажется занудством, но если вы хотите оставаться здоровыми и полными сил, нужно раз в год проходить медицинское обследование. Оно поможет выявить возможные проблемы со здоровьем до того, как те заявят о себе в полный голос, и принять превентивные меры против скрытых угроз.

26. Ведите дневник

Уделите немного времени дневнику, и это поможет вам успокоить нервы, привести в порядок эмоции и настроиться на позитивный лад. Дневник – отличный способ снять стресс и выплеснуть чувства. Пробудите свой внутренний голос и каждый день выделяйте несколько минут на ведение дневника.

27. Пользуйтесь солнцезащитным кремом

Не обманывайте себя. Солнцезащитным кремом вы должны пользоваться даже в пасмурные дни, и я не имею в виду только визиты в солярий. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (США), ультрафиолетовое излучение солнца добирается до нас даже в ненастные дни, когда все небо затянуто облаками. Солнцезащитные фильтры с SPF 15 и выше защитят кожу от негативного влияния ультрафиолета, помогут избежать развития онкопатологии и предотвратят преждевременное появление морщин.

28. Смейтесь

Смех – действительно лучшее лекарство. В исследовании, опубликованном в «Международном журнале кардиологии», сообщается, что люди, которые реже смеются в течение дня, сильнее подвержены риску развития ишемической болезни сердца. Кроме того, смех – это превосходный способ поднять себе настроение. Словом, не стесняйтесь и смейтесь от души!

29. Работайте над осанкой

Неправильная осанка делает вас грузным, грозит появлением кинжальной боли в пояснице, снижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости. Кроме того, сутулость может быть причиной болезненных ощущений в шейном отделе позвоночника, боли в плечах и головной боли напряжения. Наиболее распространенной проблемой является неправильное положение за рабочим столом. Советую уменьшить степень риска и во время работы контролировать положение тела с помощью таймера. Установите его так, чтобы он срабатывал каждый час. Когда раздается сигнал, выполняйте быструю проверку осанки и окидывайте себя критическим взглядом. На что рекомендую обращать пристальное внимание: спина прямая, плечи расправлены, ноги параллельны и согнуты под прямым углом в коленных суставах.

30. Регулярно читайте

Отмените вечерний киносеанс и старайтесь каждый день читать. Неважно, выберете вы художественную прозу, научно-популярную литературу или обычный журнал – чтение во всех его проявлениях укрепляет душевное здоровье и сохраняет молодость ума.

31. Сохраняйте мотивацию

Тренировка разума не менее важна, чем тренировка тела. Вы должны правильно питаться и систематически тренироваться, и точно также вам следует прикладывать все усилия, чтобы продолжать учиться. Минута, проведенная впустую, это минута, ускоряющая процессы старения. Молодость ума – источник неутолимой жажды познания. Сохраняйте ясность ума. Подумайте о том, чтобы выучить иностранный язык и освоить игру на музыкальном инструменте, или просто проведите воскресное утро за разгадыванием кроссвордов. А после этого отправляйтесь на тренировку.

32. Пейте меньше кофе

Выпивая одну-две чашки кофе в день, вы стимулируете работу организма, но когда число чашек возрастает до пяти или сопровождается систематическим приемом других источников кофеина, польза для здоровья оборачивается скрытой угрозой. Люди, которые ежедневно пьют много кофе, рискуют столкнуться с повышенной тревожностью, головной болью, резким подъемом и аварийным упадком сил, высоким уровнем стресса и синдромом эмоционального выгорания. Начните с того, что не пейте больше одной чашки за раз.

33. Отрывайтесь на овощах

Считайте, что безкрахмальные овощи можно есть без ограничений. Вы просто не сможете съесть их слишком много, так что ешьте в свое удовольствие! Ну а когда вам покажется, что вы уже сыты, можете съесть еще немного. Овощи – это продукты, которые практически лишены недостатков. Они богаты питательными веществами, помогают утолить голод, вызывают чувство насыщения и способствуют снижению массы тела. Только убедитесь, что в процессе приготовления вы не используете высококалорийные соусы и заправки. Вместо этого вооружитесь ароматным низкокалорийным острым соусом или мексиканской сальсой, которая отлично подходит к овощам.

34. Перекусывайте орехами – но не перегибайте!

Орехи – фантастическое лакомство; контролируйте размер порции и балуйте себя орехами в любое время дня и ночи. Они богаты полезными жирами, содержат достаточное количество пищевых волокон и помогают поддерживать чувство сытости. Старайтесь съедать около 100 грамм грецких орехов, чтобы получить эссенциальные омега-3 жирные кислоты, хорошую порцию богатых лютеином фисташек и примерно 30 грамм миндаля, которые обеспечат вас 37% суточной нормы витамина Е.

35. Покупайте черный шоколад

Нет, это не дает вам права опустошать среди ночи коробку со «Сникерсами». Но если время от времени вам безумно хочется шоколада, не отказывайте себе в удовольствии и съедайте одну дольку черного шоколада в день. Черный шоколад содержит не менее 60-70% какао и богат флавоноидами, которые благотворно влияют на здоровье вашего организма. Разрешите себе лакомиться шоколадом, и в остальное время вам будет проще держаться верного курса и тщательно контролировать калорийность рациона.

36. Растягивайтесь

Несмотря на очевидную пользу упражнений для растяжки, многие из нас уделяют им крайне мало внимания. Между тем, растяжка развивает гибкость, улучшает координацию движений и чувство равновесия, способствует циркуляции крови в организме. Уделите 10 минут в день растяжке и глубокому дыханию; это поможет вам расслабиться, наполнит энергией, снимет скованность и мышечное напряжение.

37. Выбросите искусственные подсластители

Понятно, что от сахара лучше держаться подальше, но не думайте, что его замена искусственными подсластителями станет отличным решением. Эти детища химической промышленности грозят вам головными болями, тревожностью и проблемами с пищеварением. Словом, вы не будете чувствовать себя на все сто.

38. Прислушивайтесь к своему организму

Если и есть золотое правило диет, которое обязан помнить каждый, то это «не существует железных правил». Диета, которая идеально подходит одному, может оказаться настоящей катастрофой для другого. Каждый человек уникален. Конечно, для всех диет актуальны фундаментальные принципы, как то адекватная калорийность рациона и достаточное потребление белка, но всегда остается и пространство для маневров. Прислушивайтесь к своему организму и вносите коррективы. Это лучший путь к успеху.

39. Шагните в зеленый мир

Сделайте зеленые листовые овощи стержнем своей диеты. Три листовых овоща, которых никогда не бывает много, это капуста, шпинат и брокколи. Они богаты антиоксидантами, пищевыми волокнами и витаминами К, С и А. Кстати, в капусте железа больше, чем в говядине, к тому же, эти могучие овощи практически не содержат калорий.

40. Чаще ходите пешком

Ходьба не должна становиться единственным вашим упражнением, но это отличный способ оставаться в движении, сжигая немного дополнительных калорий. Простейшее упражнение, которое можно выполнять ежедневно. Будучи низкоинтенсивным и безопасным для суставов видом физической активности, ходьба укрепляет сердце, расходует калории, улучшает кардиоваскулярную подготовку и укрепляет кости.