

У житті людини повсякденні звички відіграють важливу роль. Вони впливають на самопочуття, здоров'я і настрої. Всього одна-дві шкідливі звички можуть стати згубними, і навпаки - кілька корисних звичок здатні змінити наше життя на краще.

Пропонуємо виробити 50 звичок для здоров'я, бадьорості та гарного настрою. Почніть слідувати їм вже зараз і ви побачите, яких дивовижних змін ви здатні домогтися, дотримуючись цих нехитрих рекомендацій.

1. Починайте день з посмішки. Ніщо не заряджає позитивом краще.
2. Випивайте склянку води перед сніданком.
3. Почніть бігати.
4. Відмовтеся від сигарет і алкоголю.
5. Навчіться планувати майбутній день.
6. Щодня з'їдайте по кілька свіжих фруктів або овочів.
7. Думайте позитивно.
8. Тримайте поставу, ходите прямо.
9. Робіть ранкову зарядку.
10. Харчуйтеся дрібно: 4-5 разів на день в один і той же час.
11. Забудьте про ліфт. Піднімайтеся і спускайтеся пішки.
12. Вранці приймайте контрастний душ - допомагає прокинутися не гірше, ніж чашка міцної кави.
13. Висипайтеся. Привчіть себе лягати і вставати в один і той же час.
14. Влаштовуйте щоденні прогулянки свіжому повітрі.
15. Готуйте одяг на майбутній день з вечора.
16. Раз на рік проходите загальне медичне обстеження.
17. Відразу записуйте цікаві думки і корисні ідеї, що прийшли вам в голову.
18. Пийте достатню кількість чистої, негазованої води: не менше 1500 мл на день.
19. Провітрюйте кімнату перед сном. Спійте в прохолоді.
20. Кожен день приділяйте прибирання в кімнаті 15 хвилин.
21. Балуйте себе: приємні покупки, косметичні процедури або просто хороший фільм, переглянутий в приємній компанії - це потужний заряд позитиву.
22. Умивайтеся перед сном.
23. Заведіть програму домашньої бухгалтерії. Візьміть витрати під контроль.
24. Повернувшись додому з роботи, приділіть собі 15 хвилин для релаксації під приємну музику.
25. Раз на тиждень відвідуйте лазню або сауну.
26. Думайте, що їсте. Виключіть зі свого раціону фаст-фуд та іншу важку їжу.
27. Побудьте тиждень вегетаріанцем. А раптом вам сподобається!
28. Навчіться методом «сліпої друку» на клавіатурі.
29. Будьте пунктуальні.
30. Говоріть людям компліменти, будьте доброзичливі.
31. Займайтеся спортом 2-3 рази на тиждень по 1 годині.
32. Тренуйте мізки: вчіть вірші, розгадувати кросворди, грайте в шахи.
33. Вивчайте 10 іноземних слів щодня.
34. Щодня приділяйте читання хоча б 30 хвилин.
35. Телефонуйте коханим і батькам просто так.

36. Займіться йогою або дихальними вправами.
37. Заведіть особистий щоденник і записуйте туди всі свої досягнення і успіхи.
38. Висловлюватися красиво і грамотно. Слідкуйте за промовою. Виключіть з лексики лайливі слова і слова-паразити.
39. Фотографуйте яскраві події.
40. Робіть гімнастику для очей.
41. Щодня вживайте кисломолочні продукти: нежирний сир, йогурт без добавок, кефір.
42. Перейдіть на зерновий хліб.
43. Будинки не засиджуйтеся за комп'ютером довше 2 годин.
44. Обливайте стопи холодною водою - це відмінна гартують процедура.
45. Користуйтеся тільки якісною косметикою.
46. Викиньте з дому весь непотріб.
47. Вчіться новому, щодня дізнавайтеся щось цікаве.
48. Пийте свіжовичавлені соки.
49. Проводьте вихідні з користю: вибирайтеся на природу, їздіть на екскурсії, насолоджуйтеся новими пейзажами і спілкуванням з новими людьми.
50. Думайте тільки про хороше. Пам'ятайте: мрії - не відхід від дійсності, а засіб наблизитися до неї.



**СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ.
РОМЕНСЬКИЙ КОЛЕДЖ СНАУ**

БІБЛІОТЕКА

БІБЛІОМІКС:

**«ПРО ЗДОРОВ'Я ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО ЗДОРОВ'Я ТРЕБА
ДБАТИ»**



РОМНИ-2016