

## **Консультация для родителей**

### **«Полезные привычки»**

#### **Привычка первая – рано вставать по утрам**

Эта привычка позволяет больше успевать и гармонизировать режим дня. Для здорового образа жизни научиться вставать рано утром не сложно. Можно постараться ради себя и какой-то мотивации. Ведь столько всего можно сделать интересного по утрам, чего не сделаешь днем или вечером.

#### **Привычка вторая – пить по утрам воду**

Проснувшись, выпивайте стакан чистой воды – холодной или комнатной температуры. На протяжении дня взрослому человеку нужно выпить не менее 2 литров воды. Это поможет очистить организм, снизит аппетит и разгладит морщины, а кроме того, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. По статистике наибольший риск инфарктов - по утрам, когда кровь сгущается, организму не хватает воды. Лучше не рисковать и делать то, что заложено человеку природой. К тому же если не пить воду, из-за густой крови заметно снижается эффективность лекарств и биологически активных добавок. Очень часто люди путают чувство жажды с чувством голода и принимаются за еду, тогда как бывает достаточно просто выпить стакан воды.

#### **Привычка третья – делать зарядку и принимать прохладный душ**

Вы сами удивитесь, насколько более бодрым можно чувствовать себя после нескольких простых физических упражнений и прохладного душа! Вы можете выбрать самые интересные и приятные для себя упражнения – прыгать через скакалку, качать пресс, отжиматься, приседать или бегать вокруг квартала. Тело наполнится энергией, и, если в первые несколько дней, возможно, будет чувствоваться утомление, то уже спустя неделю вы будете заниматься с удовольствием.

#### **Привычка четвертая – завтракать**

Чашка кофе – это не завтрак. Бутерброд с колбасой – это неправильный завтрак. Если вы встанете на 10 минут раньше, то без труда приготовите для себя полезный завтрак, который зарядит вас необходимой энергией до самого обеда. Каша, овощной салат, омлет, нежирное мясо или рыба, фрукты, зелень, кисломолочные продукты – каждый сможет выбрать для себя что-

нибудь полезное и вкусное. Не жалеете времени на приготовление полезной пищи! На самом деле время только экономится, так как теперь вы сможете быстрее и легче выполнять многие дела, на которые раньше у вас не хватало сил и энергии.

### **Привычка пятая – употреблять продукцию для здоровья**

Натуральные и безопасные биологически активные добавки к пище – сегодня являются неотъемлемым условием здорового образа жизни в цивилизованном мире. Вы можете решить множество задач – от очищения организма, являющегося основой для здоровья, защиты организма в современных экологических условиях, до насыщения организма флавоноидами, микроэлементами, витаминами и другими биологически активными веществами. Употребление такой продукции в совокупности с другими здоровыми привычками позволит Вам прожить долгую и здоровую жизнь, избежать негативного влияния лекарств на организм, а Вашим детям – правильно и полноценно развиваться.

### **Привычка шестая – делать перерывы в работе**

По себе знаю, как трудно бывает оторваться от работы, особенно за компьютером. Хочется закончить запланированное, а потом уже с чистой совестью отдыхать. Но это неправильно! Нужно обязательно прерываться каждый час на 5-10 минут – заварить чай, выполнить несколько физических упражнений, выйти на балкон или на улицу. Вот увидите, эти 10 минут отдыха помогут вам легче справиться с работой в дальнейшем.

### **Привычка седьмая – совершать пешие прогулки**

Каждый день нужно ходить пешком не менее часа. Попробуйте хотя бы две-три остановки идти пешком, для этого нужно будет просто чуть раньше выйти из дома, чтобы не опоздать. Это поможет вам обеспечить организм в целом и мозг в частности кислородом. Кроме того, вы получите стройную фигуру и хорошее настроение.

### **Привычка восьмая – заниматься спортом**

Для многих именно этот пункт становится самым трудновыполнимым. А ведь наше тело создано для активных действий, а не для лежания на диване! Бездействие и пассивность нас буквально убивает, снабжая лишними килограммами, нездоровьем и быстрым старением. В идеале, нужно заниматься спортом не менее 2-3 часов в неделю.

### **Привычка девятая – теплый душ или ванна перед сном**

Вода снимает отрицательную энергию , накопившуюся за день и позволяет подготовить организм ко сну.

### **Привычка десятая – выспаться**

Здоровый сон необходим для восстановления жизненных сил всего организма.