

7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ВОДЫ

Питьевая вода может повысить метаболизм, нормализовать пищеварение, вывести из организма токсины и соли, улучшить подвижность суставов. Помните о необходимости выпивать 1,5 - 2 л. чистой воды ежедневно.



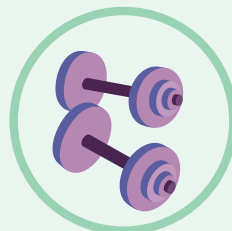
УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка в пище повышает чувство насыщения, помогает контролировать вес в долгосрочной перспективе и способствует процессам естественного очищения.



ВЫСПАЙТЕСЬ

Нехватка сна может быть одним из самых сильных факторов риска ожирения. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, происходит регенерация тканей, восполняются физические силы организма. Спите не менее 7 часов ежедневно.



УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Регулярные силовые упражнения помогают не только поддерживать быстрый метаболизм и тело в тонусе, но и предотвратить потерю мышечной массы.



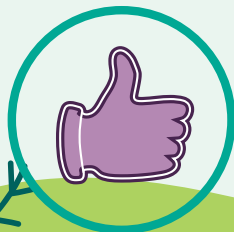
ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ

Свежий воздух улучшает сердечный ритм, нормализует давление, помогает иммунной системе и успокаивает нервную систему.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

И жизнь станет значительно лучше!



ДЕРЖИТЕСЬ МОЛОДЦОМ

Действенный способ укрепить здоровье - хорошо выглядеть. Держите спину прямо, подбородок - высоко, следите за осанкой, одевайтесь так, чтобы нравиться себе каждый день и больше улыбайтесь!

