



## Чек лист к здоровой и долгой жизни

Хочешь жить долго и счастливо? Тогда возьми на вооружение эти пункты к долгой и здоровой жизни, в которой имеет место быть наслаждению. Эти пункты не истинные в последней инстанции, возможно ещё дополнить для полной картины.

**Разнообразные фрукты и овощи**

*Долгожители полуострова Коста-Рика связывают своё долголетие именно с употреблением разнообразных фруктов.*

**Цельнозерновые продукты**

**Водоросли**

*Жители острова Окинава утверждают, что причиной долголетия является именно водоросли. Покупайте в сухом виде и замачивайте их.*

**Различные травы**

*Это прекрасный источник витаминов, минералов, клетчатки, микроэлементов.*

**Отказ от рафинированного сахара.**

*По возможности отказаться от рафинированного сахара. Вместо такого сахара использовать мёд, натуральные сиропы, сухофрукты. Отказаться от сладких напитков. Лучше пить воду со льдом и натуральными добавками.*

**Движение**

*Движение - жизнь. Согласны?*

**Ощущение собственной значимости**

*В основе долголетия лежит ощущение, что вы даете пользу людям. Общайтесь с друзьями, выбирайтесь куда-нибудь, шутите и смейтесь.*

**Баланс сфер - отношения (семья), здоровье, предназначение**

## социальное (работа, дело).

*Выделите несколько 4-5 главных сфер в своей жизни. И в каждой сфере поставьте на этот год цель. Идите к ним. У вас будет фокус. Например, я выделила такие сферы: здоровье, отношения, бизнес, отдых, обучение-развитие.*

### Сон

*Старайтесь ложиться в 22.00-23.00 и просыпаться в 6 утра. Гормоны радости и счастья как раз вырабатываются в этом промежутке времени во время сна с 22.00-02.00.*

### Позитивно мыслить и относиться по доброму к себе и людям

*Ну тут все понятно! Куда внимание - туда и идёт энергия.*

### Обязательный завтрак. Правильные перекусы.

*Лучше плотный и здоровый завтрак, который насытит ваш организм и даст энергию на ваши активные дела. По перекусам: наши батончики Rawchoks @prawissime\_com Орехи и сухофрукты. Например, в 100 калл.: 18 орешков несоленого фундука (100 калл), 7 штук кураги (100 калл.), 2 грецких ореха.*

### Новые желания, цели

*Человек желающий хочет жить, у него появляется желание жить. Даже, если у вас все есть, как вам кажется, открывайте в себе новые желания и ставьте цели.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?