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.

- [ ] **1.** Разнообразные фрукты и овощи

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

- [ ] **2.** Цельнозерновые продукты

- [ ] **3.** Водоросли

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

- [ ] **4.** Различные травы

  Это прекрасный источник витаминов, минералов, клетчатки, микроэлементов.

- [ ] **5.** 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.

- [ ] **6.** Движение

  Движение - жизнь. Согласны?

- [ ] **7.** Ощущение собственной значимости

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

- [ ] **8.** 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.

- [ ] **9.** Сон

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

- [ ] **10.** Позитивно мыслить и относиться по доброму к себе и людям

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

- [ ] **11.** Обязательный завтрак. Правильные перекусы.

Лучше плотный и здоровый завтрак, который насытить 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 несолёного фундука (100 калл), 7 штук кураги (100 калл.), 2 грецких ореха.

- [ ] **12.** 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?