



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?