ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ИЛИ КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

Если вы давно думаете, как изменить образ жизни и питания, чтобы стать более здоровым=красивым=счастливым, то самое время начинать прямо сейчас. И неважно сколько попыток было сделано, путь к здоровью (душевному, физическому) это путешествие, а не место назначения. Пробуйте, экспериментируйте, уделяйте освоению каждого шага столько времени, сколько нужно, но не более того. А главное, не останавливайтесь, закрепляйте успехи и делитесь своими открытиями с друзьями и близкими!

Итак, 10 основных этапов, просмотрите сразу все, очередность выполнения не имеет значения, время, потраченное на освоение того или иного шага, тоже будет различным. Выбирайте 1 или 2 пункта и прорабатывайте его(их) не менее 2-3 недель. Оценивайте, записывайте изменения, модернизируйте при необходимости что-то в процессе, получайте удовольствие от положительных перемен и гордитесь собой!

1. Спорт каждый день!

Возьмите за правило: физическая нагрузка каждый день. Это могут быть ежедневные тренировки, танцы, пробежки, пешеходные прогулки, даже начать делать 30 минутную утреннюю зарядку – это тоже хорошо. Можно чередовать, комбинировать, заменять тренировки. Например, 3 раза в неделю 1,5 часа - класс йоги, в остальные ходьба или бег (20-30-40 мин.) или получасовые упражнения дома. Или: 3 раза – танцевальный класс, 1-2 раза плаванье, остальные дни прогулки пешком. Подумайте, как оптимально и комфортно распределить время и начать заниматься уже с сегодняшнего дня!

1. Готовить дома!

Если вы не готовите/почти не готовите дома – начните это делать! Если кулинарите – прекрасно, тогда научиться готовить здоровую и полезную пищу будет гораздо легче( а может быть и нет!)) Наверняка, если вы читаете эту статью, то представление о правильной еде у вас уже есть. Но все равно, без дополнительной информации не обойтись! Благо, что с этим проблем не возникнет, интернет, книги, знающие друзья, выбирайте что-то одно или все источники сразу, находите, что подходит именно вам!

Начинайте с простых блюд, быстровыполнимых и понятных, не требующих множества ингредиентов и сил! А если уже вошли во вкус – полет фантазии – безграничен.

От себя, скажу, в целом, здоровое питание тем и хорошо, что не требует много сил и времени. «Полезно+вкусно+быстро» мой девиз в приготовлении блюд. Кстати, не забудьте зайти в раздел рецепты на сайте. Все они проверены лично и если что-то укоренится в вашем меню, я буду очень рада!

1. Цельные злаки!

Пусть почти больше половины хлеба и круп составляют цельные злаки. Зерно состоит из зародыша, эндосперма (основные источники энергии-углеводов), оболочки/отрубная часть (именно она содержит витамины, минералы и клетчатку). Цельные злаки и зерна – это как неповрежденные, так и раздробленные, а также превращенные в хлопья злаковые и зерновые культуры, при этом количество этих компонентов должно соответствовать их процентному соотношению в натуральном зерне.

Например, это гречка, бурый рис, киноа, амарант, сорго, а также цельная пшеница, овес, ячмень, рожь.

У этих круп есть только один недостаток – фитиновая кислота. Она препятствует всасыванию важных микроэлементов : цинка, кальция, фосфора и др. Ее можно частично нейтрализовать длительным замачиванием (4-8 ч.) в подкисленной воде, которую перед термической обработкой нужно слить.

Не забываем тщательнейшим образом пережевывать злаковую/углеводную/ пищу! Конечно, хорошо жевать нужно любую еду, но для углеводистой это особенно значимо, ведь при этом она начинает перевариваться уже в ротовой полости.

Очень осторожно добавлять в рацион цельные злаки при заболеваниях ЖКТ и послеоперационных вмешательств на ЖКТ и абсолютно противопоказано в стадии обострения. Дождитесь стойкой ремиссии, проконсультируйтесь с врачом и если все хорошо – расширяйте рацион.

И еще, на коробках от хлопьев, печенья, колечек-подушечек и пр. для завтраков и не только, часто пишут «цельные злаки». Возможно какая-то часть и используется в них, но все эти продукты содержат такое огромное количество простых сахаров, что всякая польза цельных злаков сводится к нулю. Так что, избегайте этих «фаст-фудов» или оставляйте для них 10% от потребления.

1. Еще больше цветных овощей и листьев!

Девиз: «Зелени много не бывает!» Шутка, конечно, но посыл именно таков.

По данным современных исследований именно цветным овощам и зелени мы обязаны антиканцерогенным, противовоспалительным, антиокислительным эффектам. Еще в 2014 году в США было проведено исследование, которое показало, что, добавление в пищу 300г. свежих зеленых овощей и листьев, сократило заболеваемость раком груди у женщин на 28%, часть из которых имело генетическую предрасположенность!

Понятно, листья салатов мы едим сырыми, но и овощи нужно стараться есть минимально термически обработанными. Паровая обработка, непродолжительное отваривание, запекание, если уж обжаривать, то на кокосовом или оливковом масле. И снова: очень хорошо пережевывать! На этот раз не только для пищеварения. Именно в процессе тщательного пережевывания сырых! зеленых овощей и листьев, повреждается клеточная стенка растения и выделяются вещества, обладающие вышеупомянутой чудодейственной активностью. Можно использовать блендер, добавляете готовую массу в супы, смузи, салаты.

Ограничение по употреблению сырых овощей и листьев как и у злаков: аккуратно с заболеваниями ЖКТ, после операций на ЖКТ и запрещено в стадии обострения.

1. Экспериментируте с потреблением белка.

Для начала проанализируйте: достаточное ли потребление белка в вашем рационе? По статистике, у большинства населения планеты недостаточное потребление белковой пищи. Около 30% от общего количества макронутриентов( белки+жиры+углеводы) должны составлять белки. Беременным, детям нужно чуть больше 30-35%. С возрастом, при отсутствии интенсивных физических нагрузок, количество белковой пищи сокращается прямо пропорционально возрасту (как и общий калораж пищи), до 20-30%.

Если вы веган, ваш выбор: тофу, темпе, сейтан, бобовые, в меньшей степени брокколи, киноа, разные виды водорослей (это очень полезная, но больше углеводная пища), орехи (в них много белка, но жиров еще больше). Из продуктов животного происхождения я бы рекомендовала яйца, нежирное мясо (курица, индейка, говядина), рыбу (лучше морскую дикую).

Главное помнить, что бы вы не выбирали, правило таково: «качество всегда важнее количества». Т.е. если это мясо, отдайте предпочтение фермерскому, выращенному на натуральных кормах и лучше выгонным методом(« pasture farming»). Если это продукты сои, то высокого качества, без пестицидов и излишнего применения удобрений.

На один прием нужно съедать количество белковой пищи размером с вашу ладонь.

1. НЕТ быстрым углеводам и консервантам!

В отличие от всех остальных, этот пункт не доброволен, а обязателен к выполнению!

Исключите или уменьшите до минимального употребление сахара (белого, коричневого), кондитерских изделий и конфет, мороженного, хлеба и хлебобулочных изделий, кетчупов, майонеза, маргарина, жирного жаренного мяса, овощей и фруктов с высоким гликимическим индексом( картофель, кукуруза и др.), колбасных изделий, цельного молока, всех газированных сладких напитков, фруктовых соков и алкоголя.

Можно долго описывать вред и недостатки той или иной группы продуктов, просто исключите и ваш организм ощутимо скажет вам «СПАСИБО!».

1. Вода – источник жизни на земле.

Рекомендуется пить 1,5-2 литра чистой негазированной воды в нежаркое время года. Обращу внимание, это не чай, суп, сок. Простая вода комнатной температуры 250-300 мл. за 30 минут до еды или 2 часа после.

Если у вас пониженная кислотность желудочного сока, хорошо добавлять несколько капель сока лимона, а утром так можно и 1 ст. ложку кокосового, яблочного уксуса или 1 ст. ложку того же лимонного сока.

Важно пить воду между приемами пищи, а не запивать еду.

Если у вас дети, просто почаще напоминайте им выпить воды. Детский организм очень чувствителен к обезвоживанию, но зачастую игра и эмоции увлекают больше, чем жажда.

1. Время только для себя.

Как эгоистично бы это не звучало, но каждому необходимо уделять как минимум 15 минут каждый день и более продолжительное время несколько раз в год (неделя и более) только для себя и с собой, по возможности. Это позволяет нам отдохнуть и перезарядиться для новых подвигов!

Выберите, что душе угодно: чтение книги, вышивание, уход за садом, медитация, спорт, расслабляющая ванна, уход за телом и лицом, поход в театр, встреча с друзьями.

Подумайте, что вам нравится делать, как вы можете порадовать себя сегодня, завтра, на выходных?

Отдыхайте осознанно, отключайте посторонние мысли, наслаждайтесь процессом, помните: «У меня слишком мало времени, чтобы заботиться о чем-то еще!»

1. Позаботиться о теле!

Заведите привычку (напомню, она появляется за 6 недель) заботиться о своем теле. Здоровое питание, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, регулярный массаж и скраб, курсовой прием витаминов, ежегодный полный медицинский check-up, гинеколог(для женщин) и стоматолог раз в полгода. Может я что-то еще забыла? Смело вносите в расписание!

1. Отношения, работа, духовная жизнь.

И хотя этот пункт стоит в конце, по важности он превосходит все вышеперечисленные вместе взятые.

Без гармонии в душе никогда не будет гармонии в теле. Как бы правильно бы вы не питались, занимались спортом или дыхательными упражнениями, без внимания к этим аспектам, результата не будет.

Подумайте насколько для вас важен каждый пункт?

Оцените от одного до пяти, насколько вы удовлетворены этой областью своей жизни?

Несколько подсказок.

Отношения.

Если для вас важно состоять в близких отношениях с кем-либо, подумайте, ваш партнер поддерживает вас, позволяет развиваться, находится в диалоге? Часто вы проводите время вдвоем? Насколько плодотворно? Что вы делаете/могли бы сделать, чтобы поддерживать прекрасные отношения или улучшить, то что немного запустилось? А может в текущих отношениях, ничего уже нельзя поправить, и нужно освободить место для других? Если ситуация сложна и очевидного решения нет, обратитесь к специалисту: психологу, семейному психотерапевту.

Работа. Карьера.

То чем, человек занимается как профессионал - его вселенское предназначение.

Алгоритм тот же: оцените важность карьеры/работы для себя и насколько вы удовлетворены этой областью своей жизни.

Если все хорошо - прекрасно, продолжайте в тот же духе!

Если вы хотели бы поменять работу:

1.Напишите название профессии.

2. Опишите, в чем состоит эта работа, какова заработная плата, какое образование требуется.

3. Поговорите с людьми, успешными профессионалами, выбранной вами деятельности.

4. Напишите алгоритм освоения этой профессией с временными сроками.

И действуйте!

Если работа вас устраивает, но хотелось бы небольших изменений, или на данный момент нет возможностей радикально менять профессию, могут помочь простые рекомендации:

-оставляйте работу на работе, отдыхайте от нее;

-возможно нужно подумать о переходе в другой отдел или о повышении;

-сделайте рабочее место более уютным (комнатные цветы, наведение порядка и пр.)

- соблюдайте временные рамки и старайтесь без необходимости не брать работу домой.

Духовная жизнь.

Молитва, медитация, духовные практики, благотворительность, осознавание себя и своего места во вселенной.

Размышляйте, практикуйте, растите духовно, делитесь с друзьями и близкими и будьте счастливы!

ЛЕКЦИИ О ПИТАНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:

1. Пищеварительная система человека. Почему, сколько, зачем и когда правильно есть. Основные макро и микронутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).
2. 10 простых шагов к более здоровой и счастливой жизни.
3. Суперфуд продукты. ( спирулина, мака, ягоды, какао и многое другое).
4. Противовоспалительное, антиканцерогенное питание.
5. Самые популярные диеты (средиземноморская, диета Аткинса, кетоновая диета, высокоуглеводная диета). Их преимущества, недостатки, продолжительность.