

FOS 15.04.2020 PP

Zdrowe nawyki

Nawyk to potężny mechanizm, który można zaprząć do pracy na korzyść naszego zdrowia i samopoczucia. Wymaga to trochę pracy, samozaparcia i systematyczności.

Badania wykazują, że wystarczy daną czynność wykonywać regularnie od dwóch do pięciu tygodni, aby stała się nawykiem.

A więc do dzieła !!!

Przygotuj sobie tabelkę w której będziesz zaznaczać Twoje sukcesy 😊

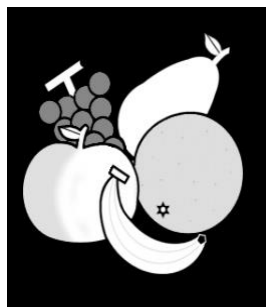
| Nawyk | Picie wody | Owoce i warzywa | Jedz regularnie i kolorowo | Spędzaj czas z bliskimi | Szukaj okazji do ruchu | Śpij od 6 do 8 godzin na dobę |
|-------|------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

W tabelce wpisz codziennie plusik + przy wykonanym zadaniu 😊

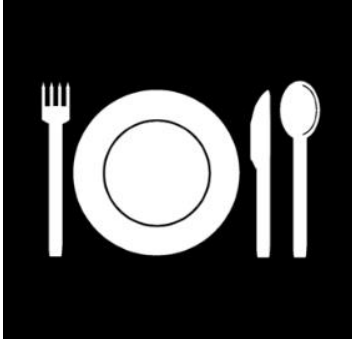
- Twój organizm **po całej nocy snu jest odwodniony**. Te braki wody należy nadrobić natychmiast po wstaniu, nie później niż 30 minut od przebudzenia. Najlepsza do tego jest woda z dodatkiem soku z cytryny. Woda nawilża Twój organizm, a **sok z cytryny działa odkwaszająco** i zapewnia doskonałą dawkę witamin na zdrowe rozpoczęcie kolejnego dnia. Wodę spożywaj również regularnie między posiłkami przez cały dzień, dlaczego między posiłkami? **Podczas jedzenia najlepiej jest nie popijać**, aby nie rozcieńczać soków trawiennych.



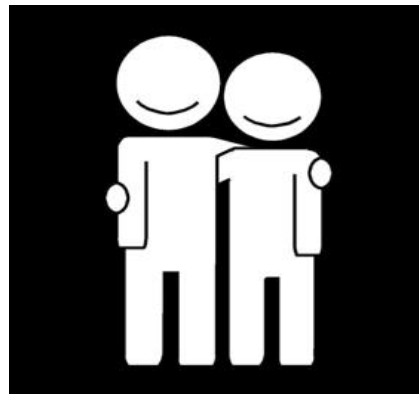
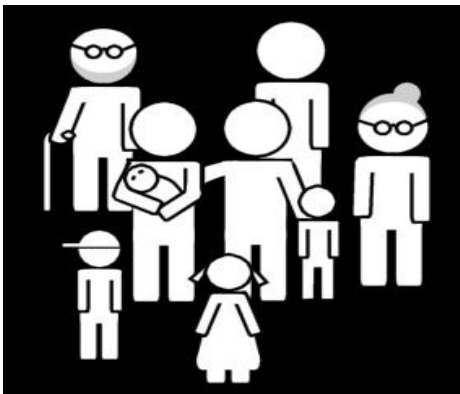
- Warzywa i owoce są najbogatszym źródłem składników odżywczych, tj. **witamin, minerałów, enzymów i fito-składników**.



- Przywiązywanie uwagi do sygnałów jakie wysyła nam ciało jest jednym z najskuteczniejszych metod utrzymania prawidłowej wagi ciała. Jedząc świadomie wtedy, gdy faktycznie jesteśmy głodni i kończąc natychmiast po zaspokojeniu głodu (nie przejadając się), zjemy tyle ile faktycznie nasz organizm potrzebuje.



- Dla większości ludzi **dobre relacje społeczne** są jedną z trzech najważniejszych rzeczy w życiu. Być może również dla Ciebie. To może być Twoja najbliższa rodzina, przyjaciel lub inna bratnia dusza. Pielęgnuj i pogłębiaj relacje z osobami, które są dla Ciebie ważne. Spędzając czas z osobami, które lubimy **zapominamy o stresie, relaksujemy się i śmiejemy**. Ma to kolosalne znaczenia dla naszego dobrego zdrowia i witalności.



- Wyrób sobie nawyk **wplatania drobnych aktywności ruchowych w Twoje codzienne życie**.



- Sen to czas, w którym organizm się oczyszcza, **pozbywa toksyn i innych szkodliwych substancji** oraz zbiera energię na rozpoczęcie i przeżycie kolejnego dnia. Wyrób sobie **nawyk spania co najmniej 7 godzin na dobę**.



Na koniec tygodnia zrób zdjęcie swojej tabelki

Ja zrobię swojej 😊

Wspierajmy się

Przygotowała *Smutek Agata*