***«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»***

***Завтракайте ежедневно***

Завтрак – самый главный приём пищи в течение дня. От него зависит не только ваше состояние, но и настроение. И пропускать его не рекомендуется. Также, не менее важно то, с какой еды вы начнёте свой день. Исключайте жирную, плотную и вредную пищу. Не поленитесь приготовить себе богатый составом завтрак: кашу, омлет, овощи, кусочек мяса и многое другое. Экспериментируйте со своими кулинарными способностями, оформляйте красиво блюдо, так вы даже можете воспитать в себе эстетический вкус.

***Полноценно спите***

Старайтесь соблюдать адекватный режим сна, чтобы просыпаться утром, а не днём. Как ни крути, а полноценный сон очень важен для жизнедеятельности человека. Не выспавшись несколько раз, вы можете быстро накопить в себе усталость, стресс и плохое настроение. Соблюдайте биологические рамки для сна, то есть ложиться спать желательно в 21-22 часа вечера. Помните, человеческому организму необходимо спать от 8 до 10 часов. Допускается дневной сон, но не более 20 минут.

***Ешьте овощи и фрукты каждый день***

Важно употреблять овощи. Это не секрет, что они очень полезны для нашего организма.

Не забывайте про фрукты: ими можно заменить, к примеру, сладкое. Вместо пары конфет съешьте несколько бананов. Вы не только сократите свою потребность в сахаре, но улучшите работу своего тела и мозга. У вас выработается хорошая привычка.

***Утром выпивайте стакан воды***

Речь идёт только про обычную воду: после сна наше тело обезвожено, поэтому оно нуждается в жидкости.

По утрам следует регулярно выпивать стакан самой обычной воды. Так вы поможете запустить работу вашего организма. Поставьте стакан с водой у кровати, чтобы утром, когда вы пробудились, смогли его выпить.

***Делайте разминку***

Найдите для себя пару хороших упражнений, которые помогут разогреть ваши мышцы и подготовят ваше тело к основным упражнениям. После разминки можно плавно перейти к работе с гантелями, отжиманиям и подтягиваниям. Не нужно допускать норму, которой руководствуются бодибилдеры, достаточно сделать подход в несколько раз. После того, как вы разомнете своё тело, вы почувствуете себя намного лучше и увереннее.

***Утренняя пробежка***

Найдите поблизости к вашему дому небольшую площадку или стадион, где бы вы смогли бегать. Если такой вариант вам не подходит – бегайте по району. Пробежкой следует заниматься либо рано утром, либо вечером. Не забудьте взять с собой наушники и телефон с любимыми исполнителями.

Рекомендуется захватить своих друзей, чтобы приучить их этой полезной привычке – бегать вместе с вами.

***Не пользуйтесь лифтом***

Приучайте себя не пользоваться лифтом. Так или иначе, вы сократите шанс застрять в нем, а также займётесь полезным делом – физической нагрузкой, хоть и не в полной мере. Это пойдёт вам только лишь на пользу.

***Не пейте газированную воду и напитки***

Давайте разберёмся: какие последствия вас могут ожидать, например, после безобидного, как нам кажется, лимонада? Во-первых, очень быстро начинают портиться зубы, так как после употребления напитка увеличиваются шансы возникновения кариеса. Во-вторых, красители, ароматизаторы и другие добавки не лучшим образом сказываются на наших внутренних органах. Хотелось бы вам напомнить: газировка не утоляет жажду. Поэтому от употребления этих напитков лучше всего отказаться.

***Периодически откладывайте телефон***

Нашу жизнь, где есть много соблазна на технику, трудно представить иначе. Вы можете даже уже не замечать, как потратили 8, а то и более часов, проводя в сети Интернет. Поэтому иногда следует откладывать телефон.

***Регулярно гуляйте***

Очень важно дышать свежим воздухом и двигаться. Чаще выходите гулять. Это может быть двор, лесопарк, центр города, какие-то новые локации и многое другое. Берите с собой друзей, чтобы совмещать приятное с полезным. Если друзья заняты, не расстраивайтесь. Это хорошая возможность побыть наедине с собой. Возьмите с собой наушники и телефон с вашими любимыми песнями. Не забывайте про существование велосипедов, самокатов, скейтбордов и роликов.

***Не откладывайте дела на следующий день***

Вспомните, как часто из-за лени вы откладываете свои дела. Проходит какое-то время, дела копятся, а вам все нужно выполнить в последний момент. Чтобы такого не произошло, делайте все поочередно, так вам не придется разбирать гору, состоящую из ваших планов и дел.

***Поддерживайте порядок в квартире***

Влажная уборка никогда не станет лишней. Пройдитесь, наконец, по труднодоступным местам, где вы редко убираетесь. Помогите своей маме – помойте посуду. Сделайте своим родителям приятно. Возможно, вам пора перевернуть весь шкаф, чтобы аккуратно сложить свою одежду.

***Читайте книги***

Чтение книги поможет вам пополнить словарный запас, а ее сюжет на время отвлечет вас от хлопот и проблем. Если вы ищете ответы на свои вопросы, попробуйте найти несколько полезных книг, которые помогут вам избавиться от вашей проблемы. Помните, хорошая книга – хороший советчик! Здесь главное, выбор правильной книги.

***Находите время для построения пути к целям***

Да-да, пришло время превращать свои мечты в цели. Выделяйте хотя бы час времени, чтобы построить свой путь по достижению целей. Все хорошенько обдумайте и взвесьте, примите правильно решение.