



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

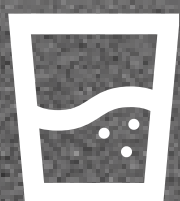
Правильное питание в комбинации с физической активностью - важные составляющие здорового образа жизни. Твоя диета может помочь достичь и поддерживать оптимальную массу тела, снизить риск хронических заболеваний и в целом укрепить твоё здоровье.



ЗАНИМАЙСЯ РЕГУЛЯРНО

Как минимум **150 минут** в неделю посвящай умеренной кардио нагрузке, или **75 минут** - интенсивным аэробным упражнениям. Также можно совмещать умеренную и интенсивную нагрузку. Это время нужно стараться равномерно распределять в течение недели.

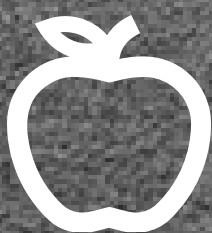
Можно поставить себе цель тренироваться около 30 минут каждый день



ПЕЙ МНОГО ВОДЫ

Вода отлично помогает очищать организм от токсинов, однако многие люди не поддерживают правильный баланс жидкости, что ведет к обезвоживанию. А значит - к **стрессу, усталости, головным болям**. Иногда жажду путают с голодом, поэтому поддержание жидкостного баланса также поможет тебе не есть лишнего.

Цель - выпивать около 8-10 стаканов жидкости в день



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Здоровая, сбалансированное питание снабжает организм всеми необходимыми веществами, которые обеспечивают питанием **мышцы, сердце и мозг**. Они позволяют расти и сохранять крепость костям и мышцам, а также регулируют внутренние процессы и показатели организма - например, артериальное давление.

Отдыхай и восстанавливайся. Хорошо высыпайся. Ложись спать в одно и то же время каждый день и формируй правильные привычки для здорового сна. Сон позволяет отдыхать и восстанавливаться телу и мозгу. Старайся давать себе немного времени на расслабление, отключение всех мыслей и медитацию. Бывает полезно добавить в свое расписание пункт "ничего не делать".