

Памятка

Рекомендации по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей среды для женщины

Адекватная физическая нагрузка – залог долгой жизни, но есть пара нюансов. Нагрузка должна быть не выше вашей нормы, которую вам ставит ваш возраст и возможные особенности организма. Даже простая пробежка с утра даст свои плоды сразу, а утренние упражнения будут компенсировать дефицит энергозатрат, который преследует молодых людей всегда.

Физическая нагрузка развивает выносливость – показатель биологического возраста организма и его жизнеспособности. Прогулки на свежем воздухе, умеренная физическая активность, правильный распорядок дня, внимательность к своему телу и поход к специалисту при возникновении проблем – все это сделает вашему организму больше счастья, чем быстрый дофамин от фастфуда, просмотра сериала всю ночь и неактивному образу.

Рекомендуется проводить утренние упражнения каждый день, но с разной нагрузкой зависимости от менструального цикла. Утренняя пробежка добавит в ваш день куда больше бодрости, чем кофе. Стоит жить по правильному режиму сна и бодрствования, который означает что засыпать вы должны в то время, чтобы при пробуждении вы уже поспали 8 часов. То есть пробуждение должно быть в семь утра, когда как подготовка ко сну должна быть уже в 9 вечера. Не стоит пренебрегать этим правилом, ваше самочувствие зависит от вашего сна и в будущем это может принести очень много проблем с когнитивными функциями мозга, а в последствии и всего организма.

Ваша окружающая обстановка так же с лёгкостью влияет на ваше состояние. Стоит исключить из своей жизни вредные привычки. Люди с плохими привычками в вашем окружении могут вызвать у вас установку, что это не так плохо. Это не так, хоть и выглядит убедительно. Так же чаще всего пассивное наличие плохой привычки (нахождение рядом длительное время с курящим человеком) может еще хуже сказаться на вашем организме, чем на его. Лучше несколько раз подумать, хотите ли вы лично и осознанно наносить себе вред ради краткого всплеска дофамина?

Ваше ментальное состояние так же имеет огромное значение, так что стоит убрать из жизни многие плохие новости, что вызывают чувство безнадежности, людей, что не уважают вас как личность со своими правами и принимать все слова и поступки людей близко к сердцу, проецируя все лично на себя. Выйдите на улицу, потрогайте траву и вдохните полной грудью, ведь