

Как поддержать здоровый образ жизни зимой

Зимой нам постоянно чего-то не хватает: ярких солнечных дней, красок, радующих душу, свежих фруктов и овощей, полноценного ночного сна. Помимо этого, на фоне холодов снижаются защитные силы организма, болезни протекают тяжелее и плохое настроение не способствует скорейшему выздоровлению. Есть несколько простых правил, которые помогут перенести зиму без проблем со здоровьем, не прибегая к помощи аптечных средств.

Правильно питайтесь. Это простое правило поможет не только укрепить здоровье, но и не набрать за праздники лишних килограммов. Следите за тем, чтоб в рационе всегда были свежие фрукты и овощи, особое внимание уделите сезонным продуктам. Пусть на вашем столе появится такой гость, как клюква, богатая витаминами С и РР, укрепляющими иммунитет. Припасенные с осени тыква, капуста, свекла, редька, лук и чеснок являются кладью витаминов, дополненные свежей или замороженной зеленью они покроют почти полный спектр витаминов и микроэлементов, необходимых организму. Не забывайте про квашеную капусту, которая является богатым источником витамина С, К, группы В, макро- и микроэлементов. Из привозных фруктов обратите внимание на киви, цитрусовые, гранат и авокадо. Отлично помогает укрепить иммунитет мёд, если у вас нет противопоказаний, употребляйте его понемногу каждый день.

Помимо этого, рацион должен быть богат белком, в большом количестве содержащемся в яйцах, рыбе, говядине, мясе птицы, молочных продуктах, фасоли.

А вот количество сладостей стоит ограничить не только тем, кто не желает набирать лишние килограммы, но и тем, кто не хочет столкнуться с простудой, так как они снижают способность организма сопротивляться негативным факторам.

Отдыхайте. Полноценный сон является неотъемлемой составляющей здоровья. Зимой спите больше, чем в другие времена года, ложитесь спать пораньше и пользуйтесь возможностью подремать днем. Прислушивайтесь к себе и при необходимости обязательно отдохните на прогулке, займитесь любимым делом или смените утомивший вас вид деятельности.

Не забывайте о физической активности. Зимой мы не имеем возможности гулять так долго, как летом. Но это не повод отказываться от прогулок. Оптимально совершать пешие прогулки на природе за чертой города, насыщая организм кислородом. Очень хороши прогулки в хвойном лесу, где воздух насыщен фитонцидами, помогающими организму бороться с болезнетворными микроорганизмами. Не забывайте делать зарядку в течение дня или займитесь зимними видами спорта.

Улучшите окружающую обстановку. Проводя в помещении много времени не забывайте почаще дышать свежим воздухом. Проветривайте несколько раз в день. Это более эффективный способ, чем постоянно приоткрытые окна.

Поставьте комнатные растения, которые увлажнят и очистят воздух: фикус, тёщин язык, плющ. По возможности применяйте ароматерапию. Для укрепления иммунитета используйте масла шалфея, розы, лаванды, гвоздики.

Хорошее настроение. Не только чистота, но и положительные эмоции – залог здоровья, так как физическое состояние тесно связано психическим здоровьем. Негативные эмоции отнимают силы, а положительные окрыляют. Помимо этого, доказано и негативное влияние стресса на иммунитет. Сохраняя хорошее настроение, вы сохраняете свое здоровье. Чаще улыбайтесь, занимайтесь творчеством, общайтесь с природой и животными.