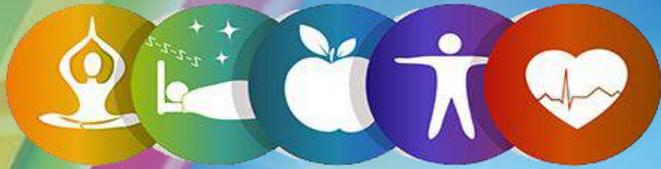


**Здоров будешь,
все добудешь!**

Лайфхаки





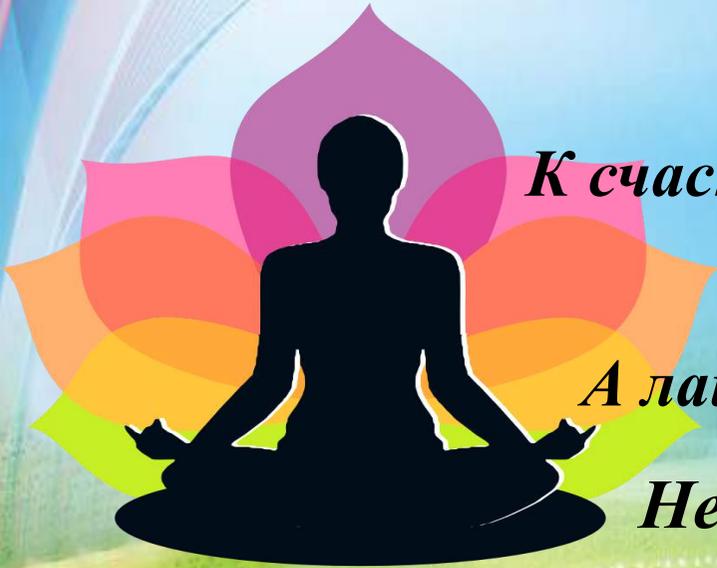
Уважаемый читатель!

Аристотель говорил: «Мы — это наши привычки».
И действительно, то, что мы, не задумываясь
делаем каждый день,
влияет на наш внешний вид, настроение,
работоспособность
и самочувствие.

К счастью, любой человек в силах самостоятельно
привить себе полезные привычки
и избавиться от плохих.

А лайфхаки из нашей подборки в этом помогут.

Несколько советов из них — прямо сейчас.



Если Вы страдаете бессонницей - съешьте две ягоды киви



Киви содержит полезные антиоксиданты и фолиевую кислоту, дефицит которой может вызывать проблемы со сном. Также, киви способствует выработке серотонина, который обеспечивает крепкий сон и хорошее настроение.



Везде и Всегда носите с собой бутылку воды



*Вода помогает очистить организм от
токсинов и переносит в клетки
питательные вещества.*

*Возьмите в привычку с самого утра
класть в сумку бутылку воды,
независимо от того,
куда вы собрались идти.*



Пейте травяной чай



Травяные сборы оказывают очищающее, успокаивающее, тонизирующее, антибактериальное, витаминное и противовоспалительное действие. Большим достоинством травяных чаев является их разнообразие: каждый может выбрать тот ароматный «букет» из листиков, корней и ягод, который ему нравится больше всего. Пейте такой чай и дома, и на работе. И лучше – без сахара.

Собираясь в супермаркет, обязательно составляйте список продуктов



*Оказавшись в магазине, многие из нас кладут в корзину больше еды, чем следовало бы положить.
Не ходите в супермаркет на голодный желудок и пишите список только необходимых продуктов.
Эта привычка
убережет вас от покупки вредной пищи.*

Подберите упражнения, которые вам нравятся



*Если вам не нравится бег или отжимания,
это еще не значит, что вы не подружитесь
со спортом.*

*Физическая активность может быть
настолько разной, что каждый человек найдет
то, что ему по душе.*

*Попробуйте йогу, плавание, аэробику, бокс,
футбол, баскетбол
или просто гуляйте по паркам, улицам и лесам.*

Делайте зарядку Во время рекламы



Когда любимый сериал или телепередача прерывается на рекламу, не сидите на диване, уткнувшись в смартфон. Встаньте и сделайте зарядку, растяните мышцы, поотжимайтесь или поприседайте .

Расслабьтесь и дышите глубоко



За рабочим столом, за рулем автомобиля, на кухне во время приготовления еды делайте глубокие пятисекундные вдохи и медленные выдохи. Такой простой прием очень помогает организму, принося в кровь и клетки кислород и удаляя оттуда углекислый газ.

Спите В прохладной комнате



*Сон в свежей, прохладной комнате
ускоряет обмен веществ
и помогает сжигать лишний жир,
пока вы спите .*

Заведите дневник питания



Исследования показывают, что когда человек записывает, что и в каких количествах он ест на протяжении дня, он начинает эффективнее управлять процессом похудения и оздоровления. Такие записи позволяют оценить свой рацион, проанализировать тип питания и сформировать наиболее подходящую диету.

*Минимум за час до сна
откладывайте подальше смартфон
и выключайте телевизор*



Зависимость от соцсетей и различных сериалов мешает более раннему отходу ко сну и достижению глубокой стадии сна. Не лишайте себя крепкого глубокого сна, который восстанавливает силы и омолаживает клетки организма.



**Детская библиотека-филиал
им. А.С. Пушкина**

**Культура здорового образа жизни —
это не только правильное питание
и физические нагрузки.**

**ЗОЖ — это еще и полноценный сон, ясный ум,
гармония в душе и... ощущение счастья.**

Это целая система!

**Книги, которые вы найдете
в нашей библиотеке помогут
познать секреты этой системы.**

**Выбирайте, что вам по душе,
и просто начните читать.**

**ЗОЖ затягивает,
вот увидите!**

**Мы сможем подобрать вам литературу
на любой вкус.**

**Ждем вас в библиотеке,
а также на сайте и в соцсетях!**



ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ
ИМ. А.С. ПУШКИНА

График работы:

вт.-пт.: с 9:00 до 19:00

сб.,вс.,пн.: с 10:00 до 18:00

первый четверг месяца сан. день

Мы в социальных сетях:



Сайт: <http://dbpushkina.mogilev.by/>



INST: db_pushkina70



OK: <https://ok.ru/db.pushkina>



ВК: <https://vk.com/id636317041>

<https://vk.com/dbpuschkina>



TG: t.me/dbfpushkina



Тел.: 8 (0222) 42-88-04

