

accent

03
24

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

МАРТ 2024



THE IMMUNE SYSTEM *Company*[®]



С МЕСЯЦЕМ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

В этом месяце мы чествуем отцов, лучших друзей, трудолюбивых профессионалов, тренеров, лидеров и просто образцов для подражания. Продолжайте читать, чтобы узнать пять советов по улучшению физического и ментального здоровья мужчины.



ВЫ – ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Съедайте пять порций фруктов и овощей в день и выбирайте цельные злаки вместо простых углеводов. Также важно пить много воды – около 8 стаканов в день. Обращайте внимание не только на то, что вы едите, но и на то, как вы едите. Нарезайте пищу небольшими кусочками, чтобы замедлить процесс приёма пищи и дать организму сообщить вам о насыщении. Если вы хотите перекусить, выложите перед этим еду на тарелку. Так вам будет легче определить количество пищи.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует уделять 150-300 минут в неделю аэробным упражнениям умеренной интенсивности или 75-150 минут энергичным упражнениям, а также выполнять силовые упражнения не менее двух дней в неделю.

Физические упражнения укрепляют сердце и мышцы и помогают поддерживать здоровый вес. Упражнения также приносят пользу психике, например, высвобождают эндорфины в мозге, которые повышают настроение. Если вы не занимаетесь спортом регулярно, сейчас самое время начать! Занимайтесь всего несколько минут каждый день, а затем увеличивайте время занятий.

СОН – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Сон очень важен, но многие люди не получают его в достаточном количестве. На самом деле, 11 % взрослых отмечают недостаток сна каждую ночь. Большинство взрослого населения должно стараться спать 7-9 часов каждую ночь. Когда вы спите, у вашего ума и тела есть время отдохнуть и восстановиться. Обновите себя, получив необходимый отдых.

Мужское здоровье – это не просто "мужская проблема", это проблема семьи. Здоровье мужчин влияет на их семью и друзей. Поддержите своё здоровье ради тех, кого вы любите!

ВДОХ... ВЫДОХ

Осознанное дыхание – один из самых простых способов психологической релаксации. Выделите 5-10 минут в день, чтобы закрыть глаза и просто сосредоточиться на своем дыхании. Такая практика поможет избавиться от негативных мыслей и способствует расслаблению. Это небольшое упражнение может оказать большое влияние.

Осознанное дыхание очень похоже на медитацию, которая является отличной техникой релаксации. Вы можете медитировать самостоятельно или скачать приложение, которое поможет провести медитацию с разъяснениями. Йога также является отличным способом успокоить свой разум и укрепить физическое здоровье.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ

Поддерживайте позитивный настрой, практикуя благодарность. Некоторые научные исследования показали, что ведение дневника благодарности может улучшить психическое здоровье. Попробуйте! Каждый вечер перед сном записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Сосредоточьтесь на людях в вашей жизни и на том, что делает вас уникальным.

