

# СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ СОВЕТЫ



## 1. ПОСЕЩАЙТЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Не любите заниматься в одиночестве? Нам всем нужна поддержка, когда мы начинаем новый (или продолжаем старый) режим тренировок. Групповая тренировка сводит вас с теми, кто столкнулся с теми же испытаниями и может понять ваши сложности. Попробуйте занятия йогой или японское фехтование на мечах. Наличие установленного времени тренировок позволит вам следить за режимом, а класс и инструктор обеспечат встроенную систему поддержки.

## 2. СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ

Верьте или нет, но музыка это не только лекарство от скуки, но также способ улучшить производительность, мотивацию и концентрацию. Наиболее важные аспекты плейлистов для тренировок – это темп и так называемый «ответный ритм» (rhythm response, как сильно музыка заставляет вас хотеть двигаться). Бегуны предпочитают композиции с уровнем примерно 160 ударов в минуту, но мотивационный эффект достигается уже на уровне 145 ударов в минуту.

## 3. БЕЗ СОДОВОЙ

Верьте или нет, но музыка это не только лекарство от скуки, но также способ улучшить производительность, мотивацию и концентрацию. Наиболее важные аспекты плейлистов для тренировок – это темп и так называемый «ответный ритм» (rhythm response, как сильно музыка заставляет вас хотеть двигаться). Бегуны предпочитают композиции с уровнем примерно 160 ударов в минуту, но мотивационный эффект достигается уже на уровне 145 ударов в минуту.

# СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ СОВЕТЫ



## 4. ДОБАВЬТЕ КОРИЦУ В ВАШ КОФЕ

Вместо сливок и сахара попробуйте усилить вкус вашего кофе корицей. В каждом кафе Starbucks есть такая возможность. В корице не только меньше калорий, чем в обычных сливках, она также очень полезна для здоровья: уменьшает количество триглицеридов, липопротеинов низкой плотности (т.е. вредные) и уровень сахара в крови. В ней также содержатся антиоксиданты, которые усиливают вашу иммунную систему и даже могут улучшить работу вашего мозга.

## 5. ВЫБЕРИТЕ ТАРЕЛКУ ПОМЕНЬШЕ

Тарелка, которую вы выбираете для еды, может влиять на то, сколько вы на нее положите. Смените свою тарелку на меньшую, и вы сможете уменьшить свое потребление калорий на 20 процентов!

## 6. ВЫКЛЮЧИТЕ ТВ И ОТОЙДИТЕ ОТ КОМПЬЮТЕРА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Просмотр ТВ (а также фильмов и ТВ шоу за вашим компьютером) во время еды часто приводит к перееданию и худшему выбору еды. Реклама нездоровой еды и напитков также мало помогают. Поэтому отойдите от экрана и сфокусируйтесь на еде, если это возможно.

# СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ СОВЕТЫ



## 7. ПРИНИМАЙТЕ ДУШ ПЕРЕД СНОМ

Теплый душ перед сном может понизить температуру вашего тела, замедлить метаболические функции, такие как частоту сердцебиения, дыхания и пищеварения. Это даже может помочь вам заснуть. А сон – это отличное место где можно позволить своему разуму путешествовать, чтобы вернуться со свежими идеями.