

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Действительно полезные советы.

О здоровье:

1. Пейте много воды.
2. Ешьте больше продуктов, растительного происхождения и ешьте меньше пищи, которая производится на заводах.
3. Больше двигайтесь!
4. Посидите в тишине, по крайней мере, 10 минут каждый день.
5. Сон - 7 часов.

О личности:

1. Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других. Вы понятия не имеете, что они пережили и не знаете весь их путь.
2. Не держите негативные мысли или вещи, которые Вы не можете контролировать. Вместо этого вкладывайте свою энергию в положительное

3. Не тратьте свою драгоценную энергию на сплетни и зависть.
4. Больше мечтайте!
5. Забудьте проблемы прошлого. Не напоминайте вашему любимому человеку его/ее ошибки прошлого. Это испортит ваше настоящее счастье.
6. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на ненависть. Простите других.
7. Никто не отвечает за ваше счастье, кроме Вас.
8. Поймите, что жизнь - школа, и Вы здесь, чтобы познать её.
9. Больше улыбок и смеха.
10. Вам не обязательно выигрывать каждый спор.

О других людях:

1. Чаще звоните своим родным.
2. Каждый день делайте что-то хорошее для других.
3. Простите за все всех.
4. Попробуйте улыбаться по крайней мере трем людям в день.
5. Учитесь слушать и слышать других людей.

О жизни:

1. Избавьтесь от всего, что не является для Вас полезным, красивым и радостным.
2. Знайте: хороша или плоха ситуация, она изменится.
3. Независимо от того, как Вы себя чувствуете: вставайте, одевайтесь и идите.
4. Лучшее еще впереди!
5. Где-то внутри Вы всегда счастливы. Так что, будьте счастливы!



Чтобы заинтересовать самого себя в здоровом образе жизни необходимо выполнение следующих условий:

- ✓ Цель должна быть по-настоящему стоящей: Вы должны знать чего вы хотите;
- ✓ Ваше желание быть благополучным не только в молодости, но и в старости;
- ✓ Смотреть на мир положительно;
- ✓ Уважать себя, разрешить себе наслаждаться всеми благами жизни;
- ✓ Ваше стремление быть хозяином своей жизни;

Если вы решили перейти на сторону здоровья

- Цель должна быть реальной и конкретной.
- Двигайтесь небольшими, но уверенными шажками.
- Результат не будет моментальным.
- Сравните себя нового с собой прежним.
- Не бойтесь гордиться собой.
- Создайте окружение, которое будет вас поддерживать.



Государственное учреждение «Лидский районный территориальный центр социального обслуживания населения»

МОЙ ВЫБОР



Наш адрес: г. Лида, ул. Варшавская, 4, каб.64
Тел: 50 26 84

У нас вы можете получить социальную, психологическую помощь и юридическую консультацию

Наша помощь

- конфиденциальна
- анонимна
- профессиональна
- бесплатна