**5 полезных привычек для здорового образа жизни**

**Привычки, как механизированные автоматические действия, имеют большое значение в нашей жизни. От них зависит наше состояние и настроение. Сегодня мы поговорим о спортивных полезных привычках, которые принесут пользу вашему организму:**

**1) Пить воду**

Первостепенная привычка - пить как можно больше чистой питьевой воды. Не менее 2-х литров в день. Вода вымывает из организма шлаки, запускает важные жизненные процессы, утоляет жажду и в некоторых случаях голод - доказано, выпитый за полчаса до еды стакан воды, помогает снизить объем потребляемой пищи.



**2) Передвигайтесь быстро**

Старайтесь повышать свою двигательную активность и скорость передвижения. Быстрая ходьба более ценна и полезна, нежели сонное ленивое передвижение. Как известно, спорт - ключ ко всему. Так вот если вы не можете позволить себе бег или тренировки, старайтесь хотя бы помногу и быстро ходить пешком.



**3) Выбирайте фрукты вместо конфет**

И в том, и в другом продукте в составе имеется сахар. Но разница в том, что в конфетах этот сахар обработанный, машинный, а во фруктах натуральный. И ещё в них содержится клетчатка, помогающая быстрее усваивать этот сахар. Но, важный момент - фрукты нельзя переедать, не более 300 г в день, так как фруктоза, содержащаяся в них, может быть не менее опасна в больших дозах, нежели обычная глюкоза (сахар).

**4) Не ходите в супермаркеты голодными**

Импульсивные покупки очень свойственны голодным покупателям. Так что перекусите перед походом за продуктами, чтобы купить меньше лишней и, как правило, вредной еды.



**5) Научитесь готовить полезно и вкусно**

Тяжело полюбить диету, если ваш рацион ограничивается одними и теми же пресными, неаппетитными блюдами. Полюбите готовку, соберите коллекцию рецептов и экспериментируйте, тогда вы сэкономите и на испорченных продуктах, и на походах в рестораны, и полюбите свое новое здоровое питание.

