



Здравословните избори, които да направиш през новата година или т.нар. "New Year's Resolutions"...

ИСТИНСКИ МЕД

Приоритизирай съня си.

Качественият сън засилва имунната ни система и поддържа емоционалното ни състояние. Възрастните е добре да си осигуряваме минимум 7 часа сън.

Пий повече вода.

Хидратацията е изключително важна за много от процесите в тялото ни, като регулиране на апетита, здрава кожа, храносмилане, енергийни нива и дори концентрация. Препоръчителният прием е около 1.5–2 л. вода на ден.

Подбирай внимателно храната си.

Да се храним здравословно означава също да обръщаме внимание на съдържанието, количеството и произхода на храната си.

Движи се повече.

Редовните упражнения могат да помогнат за намаляване на стреса, повишаване на самочувствието, подобряване на съня и намаляване на тревожността. Препоръчително е да правим средно около 7–10 000 крачки дневно.

Прекарвай качествено време с близките и семейството ти.

Забързаното ежедневие и работата често не ни позволяват да прекарваме повече време с любимите ни хора, особено ако те живеят далеч. Това е твоего напомняне да се обадиш на приятел в чужбина или на баба си.

Отдели време за себе си.

Чети повече, запиши се на уроци, започни да пишеш дневник, разходи се сред природата, пий кафето си на терасата, медитирай или просто прави нещата, които обичаш.

Ограничи времето пред екрана.

Телевизия, телефон, лаптоп... повечето от нас ги използват дори в работата си. Това обаче може да доведе до проблеми в съня и чувство на тревожност. Заложим лимит на времето, прекарано в социалните мрежи на телефона си и ограничи екранното време поне 1 час преди лягане.

Доброволствай.

Веднъж месечно може да отделиш време на организация или кауза, на която да помогнеш в организацията на събитие, събиране на средства или друга инициатива. Можеш да посетиш например дом за възрастни хора или приют за животни.

Почини си.

Може би звучи просто, но истината е, че много хора не знаят как да си почиват и не различават "задълженията" от "почивката". За всеки почивката означава нещо различно, но някои от най-предпочитаните начини за релакс са да планираш почивка или да прекараш деня сред природата.

Постави си краен срок и проследявай изпълнението на целите си.

Проучванията показват, че близо 50% от хората, които си поставят такива цели, "забравят" да проследят тяхното развитие и след 6 месеца повечето от тях не са изпълнени.

Бъди търпелив, отговорен и целеустремен в преследването и осъществяването на своите цели!

Допълни този списък или направи необходимите промени с твоите приоритети през 2024 година, за да бъде тя по-добра и здравословна от предходната.



Здравословните избори,
които да направиш през новата година или
т.нар. "New Year's Resolutions"...

ИСТИНСКИ МЕД

Blank lines for writing resolutions, each starting with a yellow square marker.

Отбелязвай напредъка си и не забравяй да "хвърляш по едно око" на целите си на **всеки 3 месеца**. Няма нищо по-сладко от това да отметнеш някоя от тях. А в края на годината да си изпълнил **Всички!**