

Здоровый образ жизни в период карантина

Вирусная пандемия резко изменила жизнь человечества! В этот не простой период весь мир борется с новым коронавирусом. Поэтому крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье. Важно вести нормальный здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом, высыпаться.

Сложившуюся ситуацию рекомендуем Вам рассматривать, как возможность позаботиться о себе и своих близких.

Итак, несколько советов, как вести себя в период карантина:

1. Во время карантина очень важно не сбить режим сна и бодрствования. Сон играет важную роль в правильном функционировании иммунной системы, обмене веществ. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане. Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждый день до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.

2. Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков. Разнообразьте ваше меню и пофантазируйте с сервировкой стола.

3. По возможности постарайтесь осуществлять работу и учебу дистанционно. При этом пройдите полезные курсы онлайн по саморазвитию, изучению иностранных языков, познанию психологии человека, на которые в обычной жизни вам не хватало времени.

4. Займитесь уборкой и реорганизацией вещей — самое полезное и очевидное занятие для домашнего заточения.

5. Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из приложений для домашних

тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с сети интернет или в режиме трансляции с доступных TV-каналов.

6. Прочитайте книги и статьи, которые откладывали на потом. Наверняка у вас есть бумажные книги, которые вы купили, но не прочитали, сейчас самое время! А в качестве развлечений – просмотр фильмов, сериалов и программ. На некоторых каналах в интернет сети запустили бесплатный доступ. Так же многие театры и музей запускают серию бесплатных онлайн показов.

7. Поддерживайте контакт! Вы на карантине, но Вы не одиноки. Заведите привычку несколько раз в день разговаривать по телефонной связи или при помощи приложения «Скайп» или «Вотсапп» с родными, друзьями и коллегами.

8. Не уделяйте слишком много времени чтению статей или новостей о коронавирусе, поскольку переизбыток информации может усилить беспокойство и опасения. Но при этом расскажите своим детям об опасности данного вируса, общайтесь с ними. Нужно абсолютно спокойно объяснить ребенку, что есть такая вещь — карантин. Это нужно, чтобы не заболеть, это временно. Все это нужно донести до ребенка, чтобы ваши дети понимали и не были запуганы мировым вирусом.

Самое важное, что дает нам вирусная пандемия – это время, которое мы можем посветить своим родным и близким. Ведь это самое главное, что есть в жизни каждого человека! Не впадайте в депрессию и не позволяйте этого своим родным. Мы победим вирус и в мире будет новая жизнь с яркими красками и положительными эмоциями!

Вместе мы – сила! Берегите себя и будьте здоровы!