

ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ, НО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО

Сейчас многие газеты и журналы пишут о проблеме здоровья. Читатели часто спрашивают нас, что делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы. Наш корреспондент спросил об этом у врача. Вот что он нам посоветовал.

Во-первых, каждый день нужно фрукты и овощи, особенно свежие. Они дают организму витамины и минералы, которые ему нужны.

Например, весной многие люди особенно сильно чувствуют усталость. Медики **объясняют** это так: в это время в организме мало серотонина (гормона счастья). Поэтому нужно бананы, ананасы, сыр, шоколад и орехи, так как в них много серотонина.

Во-вторых, нужно много , так как свежий нужен человеку намного больше, чем вода и еда.

В-третых, надо регулярно к врачу. Каждый знает, что лечить болезнь всегда намного более дорого и менее эффективно, чем заниматься её профилактикой. Но обычно люди об этом забывают и идут к врачу, только когда чувствуют себя уже совсем плохо.

В-четвертых, нужно регулярно спортом или просто утром гимнастику. Это тоже знают все, но вечером идут не в спортивный зал, а домой, к телевизору.

В-пятых, нужно как можно больше , потому что радость помогает нам жить без стресса. А стресс — это начало болезни. Почему? Потому что, когда человек нервничает, его иммунитет не защищает его от болезни. И наоборот, когда мы радуемся, наш иммунитет работает хорошо.

Конечно, жить без стресса невозможно, но надо [] время для паузы, когда можно и нужно []. Такие маленькие радости, как интересный разговор или любимое блюдо, дают нам возможность почувствовать себя лучше. Есть правило: если вы устали физически, вам нужно [] спать. А если у вас психическая усталость, [] в гости, на дискотеку, в фитнес-клуб!

[] принцип: одно дело за один раз! Это значит, что нельзя делать сразу два дела. Если вы не закончили одно дело, не [] другое. И не [], что нужно [] ещё много работы. Всегда есть дела, которые можно сделать и завтра. Иногда нужно [] жизни идти так, как она хочет. Иногда даже можно делать вещи, которые обычно делать нельзя. Как говорит русская поговорка: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

И последнее. [] говорить нет. Например, не нужно [] шефу, что вы сделаете работу через день, если вы знаете, что эту работу можно сделать только через неделю.