**20 мелочей, которые изменят вашу жизнь к лучшему**

Изменить свою жизнь и привычки достаточно сложно — именно из-за этого многие люди продолжают страдать от различных болезней и плохого самочувствия. Проблема заключается не в том, чтобы знать, что нужно делать, а в том, чтобы сделать это.

Изменить свою жизнь и привычки достаточно сложно, поскольку для этого требуется много усилий и решимости. Именно из-за этого многие люди продолжают страдать от различных болезней и плохого самочувствия. Проблема заключается не в том, чтобы ЗНАТЬ, что нужно делать, а в том, чтобы СДЕЛАТЬ это.

Посему, почему бы не попробовать альтернативный подход? Вместо того чтобы ставить перед собой такие большие грандиозные цели как значительно снизить вес или быть в отличной форме, попробуйте начать с того, чтобы выпивать немного молока каждое утро, научиться держать вилку в левой руке (или правой, если вы левша), чтобы есть медленнее, или, например, «забыть» надеть очки в спортивный зал, чтобы меньше отвлекаться.

Эти маленькие советы помогут вам достичь со временем больших результатов.

1. Украшайте свою тарелку

Исследования протяженностью в 14 лет показали, что у людей, в рационе которых содержалось максимальное количество фруктов и овощей, вероятность заболевания раком снижалась на 70 процентов. Как достичь такого результата? Возьмите себе за правило никогда ничего не есть без овощей или фруктов. Только помните, что картофель фри не в счет.

2. Чистьте зубы всухую

Это уменьшает количество налета на зубах на 60 процентов, а также снижает возможность кровотечения десен. Пользуйтесь сухой мягкой щеткой для чистки внутренней поверхности передних и нижних зубов, а затем пройдитесь по наружным поверхностям. Затем прополощите рот и немного освежите зубы, пройдясь по ним уже щеткой с зубной пастой.

3. Никогда не пропускайте завтрак

Исследование более 2.000 людей, которые похудели в среднем на 30 килограмм и не набрали прежний вес в течение следующих пяти лет, показало, что 78 процентов из них ели завтрак 7 дней в неделю.

4. Ешьте больше соусов

Две-четыре порции томатного соуса в неделю снижают риск рака простаты на 34 процента.

5. Уровень холестерина можно измерять контактными линзами

Пища богатая жирами, протеинами и алкоголем ослабляет способность вашего организма блокировать выделение холестерина на контактных линзах. Если вы носите контактные линзы, вы сможете увидеть на них белые точечные выделения. Если ваша пища разрушает контактные линзы, представьте, что она делает с вашими артериями.

6. Рыбачьте раз в неделю

Одна порция рыбы в неделю снизит наполовину вероятность внезапного инфаркта или болезни сердца. Секрет здесь в содержании в рыбе жирных кислот омега 3. Особенно много их содержится в лососевых породах рыб.

7. Окружите себя голубикой

Эти ягоды содержат вещества, которые улучшают циркуляцию крови. В них также полно перевариваемых волокон, которые скребут и очищают ваши артерии. Ешьте ягоды свежими или в виде кашицы три раза в неделю.

8. Пейте красное вино

Для снижения риска заболевания раком, пейте красное вино. Оно содержит большое количество флавонола — антиоксиданта, который воюет со свободными радикалами, вызывающими рак.

9. Помогайте другим

Это факт: смертность людей, которые занимаются благотворительной работой или помогают бескорыстно другим по меньшей мере раз в неделю, в два раза ниже смертности людей, которые этого не делают.

10. Сгибайтесь чаще

Семьдесят процентов всех проблем с поясницей можно избежать путем тренировки мышц живота и брюшной полости. Старайтесь нагибаться по крайней мере 10-15 раз в день.

11. Ешьте меньше мучного

В пицце с тонким слоем теста содержится на треть меньше калорий, чем в пироге или торте с толстым слоем теста. Сыр можно отереть салфеткой, чтобы снизить количество жира.

12. Пропустите вторую кружку кофе

Количество кофеина, который содержится в двух средних чашках кофе, добавляет 16 ударов в минуту к вашему сердечному ритму.

13. Наладьте свою супружескую жизнь

Несчастливое супружество увеличивает шансы заболевания на 35 процентов и сокращает среднюю продолжительность жизни на четыре года.

14. Изгоняйте депрессию физическими упражнениями

Выполнение физических упражнений в течение 40 минут значительно снижает стресс. Вообще-то, исследования убедительно доказывают, что эффективность регулярных физических упражнений в борьбе с депрессией равна принятию антидепрессантов.

15. Засыпайте с вишнями

Вишни и вишневый сок являются источником концентрированного содержания мелатонина. В свою очередь, это вещество входит в состав большинства снотворных препаратов.

16. Поставьте ботинок на подушку

Этот эксперимент покажет, достаточно ли ваша подушка поддерживает вашу голову и шею во время ночного сна. Согните подушку пополам и поставьте ботинок сверху. Если подушка разогнется — значит все в порядке.

17. ВыKURите усталость

Если вы проснулись раньше обычного времени, смочите полотенце в прохладной воде и слегка оботрите им руки, ноги и туловище, а затем возвращайтесь в постель. При выходе из фазы быстрого сна (REM sleep) тело становится очень теплым. Когда вы возвращаетесь в постель, тело нагревается еще больше. В результате вам будет сниться больше снов, а сон станет более глубоким и освежающим. Этот процесс получил название KUR, и является стандартной техникой в большинстве европейских спа.

18. Поднимите повыше зеркало заднего вида в машине

Для предотвращения сутулости (результатом чего являются проблемы с поясницей), во время долгих поездок за рулем поднимите чуть выше зеркало заднего вида в машине. Таким образом, вам придется тянуться вверх и расправлять плечи, чтобы увидеть машины сзади.

19. Принимайте ежедневно витамин Е и аспирин

Ученые выяснили, что подобная комбинация антиоксиданта и разжижающего кровь препарата может понизить количество артериальных тромбоцитов до 80 процентов. Преимущество совместного применения двух препаратов настолько велико, что они могут предотвратить атеросклероз даже у тех мужчин, которые не могут понизить свой уровень содержания холестерина.

20. Съешьте банан

Калий, который содержится в банане, помогает понижать кровяное давление. Один банан в день — это все что нужно для этого.

**Список литературы**

По книге Men’s Health USA Edition by Rodale Inc.