

## **Nützliche Gewohnheiten in der modernen Gesellschaft**

*Fomin Iliay Aleksandrovich*

*Military academy of Republic of Belarus, Minsk*

*Tutor(s) – Tarashkevich Elena Ivanovna, Military academy of Republic of Belarus, Minsk*

Nützliche Gewohnheiten sind Gewohnheiten, die uns nicht schaden und dennoch unsere Gesundheit oder Position in der Gesellschaft verbessern. Dies sind erzwungene Handlungen, die "mit einem Gefühl tiefer innerer Freude" ausgeführt werden.

Um die gewünschten positiven Veränderungen herbeizuführen, müssen Sie Ihre Gewohnheiten ändern. Gute Gewohnheiten können Ihrem Leben ein paar Jahre hinzufügen! Oft sind solche Gewohnheiten überhaupt nicht belastend.

Es wird verkündet, dass Sie 20 % länger leben werden, als wenn Sie an Übergewicht gewonnen hätten. Dafür müssen wir 2-3 Mal wöchentlich 20 Minuten trainieren, um die Muskeln des Bauches und des Rückens zu stärken, Omega-3 zu nehmen und 25 % der tierischen Fette in der Nahrung mit Gemüse zu ersetzen. Eine Portion von einem gekochten Brei mit natürlichen Beeren gibt 12 Gramm von Zellstoff. Mittlerweile senken zusätzliche 10 Gramm Zellulose pro Tag das Risiko von Gefäßerkrankungen um 17 %, da sie den Körper von "schlechtem" Cholesterin reinigen und die Sprünge des Hormons Insulin verhindern. Alle Getreidearten und nicht stärkehaltigen Gemüsesorten sind reich an Zellstoff und Nahrungsfasern.

Jüngste Studien in den USA haben gezeigt, dass Menschen, die auf den Kaloriengehalt ihrer Ernährung achten, 1400-2000 Kalorien pro Tag verbrauchen und der Rest – 2000-3000 Kalorien. Infolgedessen sehen und fühlen sich die ersten durchschnittlich 15 Jahre jünger als die anderen. Laufen Sie 5 Mal pro Woche 40 Minuten oder länger? Der Vorteil des Laufens ist schwer zu überschätzen. Eine medizinische Studie, die in Kalifornien durchgeführt wurde, fand heraus, dass Läufer vor bestimmten Krebsarten, neurologischen Störungen und Infektionen geschützt sind. Wenn man jedoch nicht gerne läuft, kann man es durch Aerobic an der frischen Luft oder Radfahren und Skifahren ersetzen. Dazu ein 30-minütiger Spaziergang pro Tag ermöglicht es, das Körpergewicht und vor allem die Menge an Fett in einem für Ihre Gesundheit akzeptablen Bereich zu halten.

Fühlen Sie sich, als wären Sie 13 Jahre jünger als in der Realität? Verhalten Sie sich dementsprechend? Das ist ein Zeichen für psychische und körperliche Gesundheit! Jugendliche Haltung reduziert Angst und Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen und erhöht die Immunität.