

---

# **Самые полезные советы из жизни**

ЗНАЙТЕ, ЧТО ЖИЗНЬ ВСЕГДА  
ГОТОВА ПОМОЧЬ ВАМ

Алишер Абдалиев

**Самые полезные советы  
из жизни. Знайте, что жизнь  
всегда готова помочь вам**

«Издательские решения»

**Абдалиев А. Ж.**

Самые полезные советы из жизни. Знайте, что жизнь всегда готова помочь вам / А. Ж. Абдалиев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-742465-7

По моему мнению, счастье — это изменение к лучшему. Его можно сравнить с ускорением, в общем, получается так, что счастье — это когда ты живешь, изменяя свою жизнь к лучшему со всех сторон, страдая от изменений и радуясь, а несчастье — это ровная жизнь без потрясений и событий, пусть даже в здоровом теле.

ISBN 978-5-44-742465-7

© Абдалиев А. Ж.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Здоровье и красота	7
Здоровый сон	8
Гимнастика каждый день	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Самые полезные советы из жизни**

## **Знайте, что жизнь всегда**

### **готова помочь вам**

*Составитель* Алишер Жаббарович Абдалиев

ISBN 978-5-4474-2465-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Хорошо быть богатым и здоровым. Но просто быть богатым и здоровым, недостаточно – гораздо важнее быть счастливым. А что такое счастье? Это трудный вопрос.

Поэты, философы, мыслители пытаются понять, что же оно такое, счастье это?

Многие думают, что если найти ответ на этот вопрос, то тут же счастье и настанет. Вроде как, если разгадать генетический код, то все станут здоровыми и будут жить по триста лет.

Но это не все касается, нашего тела, а вот насчет счастья и прочей радости для души, то, по-моему, никакого такого счастья, которое можно было бы найти и нырять в нем – нет и быть не может.

По моему мнению, счастье это изменение к лучшему. Его можно сравнить с ускорением, в общем, получается так, что счастье – это когда ты живешь, изменяя свою жизнь к лучшему со всех сторон, страдая от изменений и радуясь, а несчастье это – ровная жизнь без потрясений и событий, пусть даже в здоровом теле.

С того момента, как вы решитесь на перемены, до тех пор, пока вы получите результат, вероятно, вы будете колебаться между старым и новым. Возможно, вы захотите пользоваться этими простыми советами ежедневно, пока не сформируете в себе уверенность в вашей способности добиваться перемен, и знайте, что жизнь всегда готова помочь вам.

Если мы будем ждать, пока не станем совершенными, и только тогда полюбим себя, мы впустую потратим свою жизнь. Мы должны начать совершенствоваться во всех аспектах – здесь и сейчас. В этом мире перемен следует выбирать гибкость во всех сферах. Нужно с готовностью менять себя и свои убеждения для улучшения качества своей жизни и своего мира, в чем, возможно вам помогут эти простые и незатейливые советы.

## Здоровье и красота

Тело, как и все остальное в жизни – зеркало ваших внутренних мыслей и убеждений. Каждая клетка отвечает на каждую вашу мысль и каждое слово.

Вы должны поддерживать связь со своим телом и прислушиваться к его посланиям, вкладывая свои поправки к этим посланиям. Вы должны на всех уровнях дать своему телу то, в чем оно нуждается для достижения оптимального здоровья. Именно так все и есть.

Чтобы организм и кожа были здоровыми, большое значение имеет сбалансированное питание. Нормальное питание это, когда человек получает столько калорий, сколько он их расходует.

Надо знать, что людям умственного труда в сутки необходимо получать примерно 3000 калорий, а людям физического труда – 3500. Считается, что нормальный вес тела в килограммах примерно равняется росту тела в сантиметрах минус сто. Если рост человека 170 см, то его нормальный вес – 70кг. Отклонения в ту, или другую сторону до 5% вполне допустимы. Питаться следует регулярно, желательно в одно и то же время, не реже трех раз в день. Пищу надо распределять следующим образом: на завтрак – около 30% всей дневной порции, на обед – 50%, на все остальные процедуры – 20%.

Как известно, человек нуждается в пяти группах составных частей пищевого рациона: в белках, углеводах, жирах, витаминах и в минеральных солях (не считая воды). Поэтому, человек может и должен питаться самыми разнообразными продуктами.

В настоящее время твердо установлено, что организму выгодно получать разнообразные жиры – растительные и животные, которые должны составлять 1/8 часть всего суточного количества жира, но эти жиры следует чередовать по дням.

В обеспечении организма жизненно важными веществами видная роль принадлежат овощам и фруктам. Помидоры полезны всем, в них содержатся много органических кислот, в баклажанах много калия. Витамин А содержится в моркови, дыне, шпинате, салате, зеленом горошке, щавеле, зеленом луке, а также в рыбьем жире, твороге, печенке, яйцах. Витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> содержатся в дрожжах, печенках, грибах, в тесте, молоке и сыре. Витамин С в картофеле, квашеной капусте, лимоне, боярышнике. Овощи и фрукты не только обогащают пищу витаминами и минеральными веществами, но и делают ее более вкусной и легкоусвояемой.

## Здоровый сон

Сон это – свободная форма торможения и время самовосстановления. Наше тело восстанавливается, освежается и наиболее нежные нервные клетки человеческого мозга получают полноценный отдых, восстанавливая свою работоспособность. Входя в состояние сна, мы должны взять с собой позитивные мысли – мысли, которые создадут чудесный новый день. Погружаясь в сон, постарайтесь почувствовать покой души и тела. Для того чтобы наладить хороший спокойный сон без пробуждений, который дает полный отдых организму, надо соблюдать следующие правила:

Перед сном хорошо проветривать комнату, а еще лучше оставлять открытой форточку (хотя-бы чуть-чуть), вне зависимости от времени года.

Ложиться и вставать по возможности в одно и то же время; прекращать умственную работу желательно за два часа до сна.

Принимать легкую пищу, в умеренных количествах за два часа до отхода ко сну, не пить чая, кофе и спиртных напитков непосредственно перед сном, не курить, особенно в постели;

Выйти на прогулку на свежем воздухе на 10—15 минут, перед тем как ложиться спать.

Теплые (не горячие) водные процедуры за полчаса до сна способствуют быстрому наступлению сна (можно просто попарить ноги в теплой воде).

Надевать на ночь нижнее белье, которое не стесняет дыхания и движения и желательно из хлопкового состава.

Независимо от возраста не желательно спать на левом боку.

Треть времени жизни человека уходит на сон. При соблюдении простых вышеперечисленных правил перед отходом ко сну, по истечении определенного времени, организм постепенно начинает само восстанавливаться – не даром в некоторых случаях сон применяется в качестве лечебного средства.



## **Гимнастика каждый день**

Для улучшения качества своей жизни, своего мира, своего здоровья, необходимо менять себя и свои убеждения. Для этого (для начала) каждый может и должен ежедневно выполнять какой-то хотя-бы минимум посильных и доступных ему физических упражнений. В этот минимум входят: 15—20 минутная утренняя гимнастика, ходьба пешком, прогулки перед сном.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.