Хорошая осанка - ваше здоровье и успешная жизнь.

Добавил(а) Оля
07.06.10 09:43 -

Ровная и красивая спина может повлиять на ваши успехи в карьере. Когда вы поддерживаете хорошую осанку, вы не только разгружаете позвоночник от излишнего напряжения, но и улучшаете свои умственные способности. Ученые доказали, что правильная осанка придаёт человеку уверенности в себе.

Уверенный в себе человек, хорошо себя чувствует, спокоен и обязательно успешен во всех облостях!!!

Прямая спина – залог успеха

Красивая, прямая спина может повлиять на ваши успехи в карьере. Ведь поддерживая хорошую осанку, вы не только разгружаете позвоночник от ненужного напряжения, но и улучшаете свои умственные способности. Ученые доказали, что правильная осанка человеку придает уверенности в себе и позволяет более точно выражать свои мысли и идеи. Но для того, чтобы правильная осанка и вправду помогла вам добиться успехов в жизни, необходимо, чтобы такая поза стала естественной, то есть ходить и сидеть с прямой спиной нужно не только на глазах начальства, но и в повседневной жизни.

Жуйте осторожно

Если нужно освежить дыхание, мы жуем резинку. Правда, вопреки рекламным обещаниям, она не защищает зубы от кариеса и «ослепительную белизну» не придает. А по составу дешевые и дорогие жевательные резинки отличаются лишь формой и упаковкой. И пусть вас не радуют слова «без сахара»: вместо натурального углевода жевательная резинка содержит небезопасные химические соединения: ацесульфам, ксилитол и/или аспартам. Но у жевательных резинок есть и плюсы: они и вправду освежают дыхание. А еще они усиливают слюноотделение и помогают частично смыть остатки пищи с зубов, поэтому можно пожевать резинку, но лишь после еды и не дольше 3–5 минут.

Не храните витамины в ванной

Высокая влажность воздуха в ванной комнате и кухне разрушает витамины и лекарства, даже если их упаковка плотно закрыта. Влажная среда приводит к химическим изменениям и растворению их компонентов, таким образом, они теряют свои свойства и питательную ценность. И закрытые коробки не могут полноценно защитить от влаги, поскольку, открывая домашнюю аптечку, мы «впускаем» влагу внутрь. Влажность воздуха в ванной во время принятия душа и на кухне при приготовлении пищи достигает 98%, а некоторые витамины и лекарственные средства теряют свои свойства уже при влажности 30%!

Комплименты груше

Женщины, одержимые проблемой лишнего веса, могут радоваться: полные ягодицы – это залог здоровья. Таково мнение ученых, опубликованное в Daily Mail. Жировые отложения в районе ягодиц и бедер означают, что у вас низкий уровень так называемого «плохого» холестерина в крови, зато много «хорошего», который препятствует отложениям на стенках сосудов. Кроме того, у людей с грушевидной фигурой снижен риск заболеть диабетом. Жировые клетки ниже пояса распадаются медленнее, чем в районе живота, и выделяют меньше вредных веществ. А соотношение обхвата талии с обхватом бедер точнее предсказывает возможность сердечных заболеваний, чем индекс массы тела.