



7 ошибок вредящие внутренним органам и как их исправить

Ошибки вредящие внутренним органам могут подкрадываться незаметно — через наши же повседневные привычки. После 50 здоровье внутренних органов особенно чувствительно к мелочам: от осанки и режима питья до того, как мы поднимаем тяжести. Хорошая новость — эти привычки можно легко изменить, и уже через пару недель почувствовать лёгкость и прилив сил.

7 ошибок и как их исправить

Сидим, как будто нас приклеили

Долгое сидение ослабляет мышцы живота — они меньше поддерживают органы. Исправление: каждые 30–40 минут вставать и разминаться.

Королевская сутулость

Сгорбленная осанка сдавливает грудную и брюшную полость. Исправление: вытягивать макушку вверх, лопатки слегка назад.

Поднимаем тяжести «на героине»

Резкое поднятие тяжестей создаёт давление, толкая органы вниз. Исправление: приседать с прямой спиной, поднимать ногами.

Мода на удушье

Тесная одежда и ремни мешают кровотоку и лимфотоку. Исправление: носить свободную одежду, не мешающую дыханию.

Воды — капля, а не река

Обезвоженные ткани теряют эластичность, страдают связки. Исправление: пить 1,5 литра чистой воды в день.

Голод — пир — снова голод

Редкие приёмы пищи растягивают желудок, меняя его положение. Исправление: питаться чаще, но небольшими порциями.

Пресс? А что это?

Слабый пресс — слабая поддержка органов. Исправление: упражнения вроде «вакуума» или «кошка-собака» каждый день.

Заключение

Начните с одного изменения уже сегодня — и результат не заставит себя ждать! Ваши внутренние органы будут благодарны за заботу, а вы почувствуете лёгкость и прилив энергии.

Больше полезных материалов на сайте: arkaima67.ru