

Каждая современная девушка и женщина следит за модой, за последними новинками и, конечно, за собой.

Именно для таких женщин и создан интернет-журнал Бисквит. Здесь можно прочитать много полезной информации о красоте и здоровье, моде, рецептах, психологии, культуре и т.д. За окном сейчас осень, а это значит, что важно повышать свой иммунитет, чтобы ни в коем случае не заболеть. Как правильно заботиться о своем здоровье? Во-первых, нельзя переохлаждаться. Старайтесь одеваться тепло, а если уж вдруг так получилось, что вы промочили ноги или замерзли, необходимо попарить ноги с горчицей и выпить горячего чая. Кстати, зеленый чай – это прекрасный антиоксидант, а также он повышает иммунитет, поэтому рекомендуем вам пить именно его. Гораздо полезнее начинать свой день не с чашечки кофе, а с чашки зеленого чая.

Конечно, важно, чтобы организм получал как можно больше витаминов, поэтому регулярно ешьте фрукты и овощи. Да, витамины в виде таблеток – это хорошо, но гораздо больше пользы вам принесут свежие фрукты и ягоды. В рационе обязательно должны быть смородина, яблоки, зелень, шиповник, облепиха, брюссельская капуста. Сон также имеет значение. В период осенней хандры необходимо получать здоровую дозу сна. Недостаток сна подрывает весь организм, и вы можете заболеть быстрее. Питайтесь правильно, пусть в ваш организм поступают все необходимые элементы. Психологи и врачи также советуют не предаваться плохим мыслям и улыбаться и смеяться чаще. Веселый человек не думает о болезнях – и не болеет. Для повышения иммунитета также рекомендуется снизить потребление мучных и сладких изделий, но увеличить потребление меда. Также для отличного самочувствия рекомендуется хорошо проветривать комнату и не переутомляться. Эти простые, но нужные советы помогут вам не заболеть в межсезонье и всегда оставаться веселыми и энергичными!