

10

НОВОГОДНИХ ЗАРОКОВ

С боем курантов мы даем себе массу обещаний, выполнить которые вряд ли реально за все последующие 365 дней. Мы выбрали всего по 10 для мужчин и для женщин. Сдержать их будет под силу!

Текст: Лия Радова

Торжественная присяга ДЛЯ МУЖЧИН



ПОБЫВАТЬ В НОВОМ МЕСТЕ
Выезд за город, экскурсия в музей, тур в Гималаи: лучшее средство от скуки — приключение со сменой мест. Это позволит выйти из зоны комфорта, получить необычный опыт. Тут уж недалеко и до нового себя: отважного, решительного и пр.

СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СВОИМИ РУКАМИ

Зачем? Чтобы доставить себе радость и удовольствие — это и есть новое качество жизни, о котором все мечтают. Самое время вспомнить просьбу жены починить кран или соорудить что-то выдающееся типа книжной полки, рамки для фотографий или настоящего плова (нужное подчеркнуть и записать в шорт-лист).

ПОМОЧЬ БЛИЖНЕМУ

Легко и удобно заботиться только о себе, однако, поддерживая других, мы получаем больше поводов для самоуважения. Пусть это будет мелочь: помочь провести утренник в детском саду, отнести ненужные вещи в приют. И пусть вы ничего подобного раньше не делали, просто попробуйте!

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ

Это не обязательно должно быть что-то монументальное, как «Война и мир», но все же чтиво посильнее, чем кроссворды или программа телепередач. Даже если прочитать детективный бестселлер, о котором пишут все журналы, уже будет о чем поговорить со знакомыми. Или с незнакомкой. Ощущать себя начитанным и современным человеком приятно.

ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

Мужчине необходима вера в свою силу, которая куется в борьбе с самым страшным врагом — страхом. Если чего-то боитесь: поменять работу, прыгнуть с парашютом или жениться, то стоит попробовать! Впереди целый год, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

РЕШИТЬ ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ

Попробуйте разумнее управлять доходами. Не верите в свою расчетливость? Заведите сберегательный счет, подумайте, во что можно выгодно вложить деньги, в конце концов, просто откладывайте по чуть-чуть. Даже если это будет всего 500 рублей в месяц, к следующему Новому году вы станете на приятную сумму богаче.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ

Нелюбовь к докторам свойственна всем мужчинам. Но все же настало время сделать вклад в свое здоровье. Обычного "визита вежливости" к терапевту будет достаточно. Просто чтобы убедиться: все в порядке.

СОВЕРШИТЬ НОВЫЙ ШАГ В КАРЬЕРЕ

Не обязательно предпринимать радикальные действия.

Можно начать с малого: командировки, участия в тренингах или профессиональных семинарах. Возможно, это не принесет приза в карьерной гонке, зато позволит вылезти из "панциря" лени и привычки, даст более широкий обзор перспектив роста.

ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

Ученые подтверждают: заниматься сложными фитнес-программами менее эффективно, чем выбрать небольшой комплекс упражнений и выполнять его изо дня в день, предоставляя ему решать вопросы поддержания/улучшения внешнего вида. Только сначала определитесь, что все-таки нужно в первую очередь: рельефная мускулатура, здоровый позвоночник или снижение веса.

ПОСВЯЩАТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ХОББИ
Комбинация "диван — телевизор" не в счет. Хобби — то, чем всегда нравилось заниматься, но сегодня не хватает времени или возможностей. Даже если вернуть хобби в свою жизнь всего на 15 минут в день, можно стать намного счастливее и устойчивее к стрессу.

Что дарить на Новый год

Несмотря на то что нас окружают десятки торговых центров, в которых сотни тысяч товаров, в момент, когда необходимо выбрать подарок, мы впадаем в ступор. Меж тем, в Европе самый популярный тренд — подарочные корзины с продуктами. Ведь каждую корзину можно сделать оригинальной и персональной, учитывая вкусы того, кому подарок преподносится.

В нашу страну традицию дарения подарочных корзин привез итальянский бренд

Casa Rinaldi.

На российский рынок поставляется более тысячи наименований продукции этого итальянского бренда. А идея делать подарочные корзины стала для них логичной и неотъемлемой частью бизнеса, ведь, когда они спрашивали близких, что им дарить, те всегда отвечали: "Подари набор ваших итальянских солнечных вкусов".

Разумеется, надо знать, какие именно продукты подарить определенному человеку, как они будут упакованы, как их использовать. Наборы могут быть так же разнообразны, как и вкусы и характеры ваших близких и друзей.

Наборы можно заказать в интернет-магазине italianadom.ru.



Обещания самой себе ДЛЯ ЖЕНЩИН



ВЫСЫПАТЬСЯ

Норма — от 6 до 11 часов — у каждой из нас своя, и, чтобы ее выполнить, достаточно воздержаться от пищи за 2 часа до сна и пораньше лечь в кровать. Во сне лучше заживают раны, организм восстанавливается, клетки кожи регенерируются, даже кальций усваивается костями, именно когда мы спим.

СЪЕДАТЬ ОДИН ФРУКТ ИЛИ ОВОЩ С КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ

Этот зарок легче выполнить, чем пытаться следовать эффективной, но строгой диете. Просто взгляните на свою тарелку и добавьте банан на завтрак, яблоко к обеду и салат к ужину. Как только это войдет у вас в привычку, вес начнет снижаться, а самочувствие улучшится.

БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ

Активная социальная жизнь — неременная составляющая женского здоровья, лекарство от рутины и просто удовольствие. Так что говорите чаще «да» подругам, приглашающим вас посплетничать. Одна тонизирующая встреча в неделю, и вы полны жизненных сил.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯГОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Привычка, чувство вины, страх перед будущим, боязнь провала, низкая самооценка — у женщин миллион причин сохранять отношения, которые давно изжили себя, а потому приносят лишь вред. Стоит набраться в легкие побольше воздуха и сказать партнеру о своем намерении прервать отношения. Дайте себе время. Оно само все расставит на свои места.

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Если вы не любите пилатес или аэробику, это не значит, что вы потерянный для фитнеса человек. Важно найти, что нравится, тогда не придется принуждать себя заниматься спортом. Запишите 5 новых видов тренировок, которые хотели бы попробовать, и попробуйте! Какая принесет наибольшую радость и эффект — та и есть самая подходящая. А возможно, окажется, что продолжительных ежедневных прогулок с собакой вполне достаточно.

ЕСТЬ МЕНЬШЕ САХАРА

Это не значит, что нужно совсем отказаться от любимых лакомств. Просто контролируйте употребление сладкого: даже если вы станете класть в чай/кофе на одну чайную ложку сахара меньше, польза будет огромной. Заодно укрепится вера в свои силы и возможности. Подробнее на сахарную тему см. с. 176

ПРИДУМАТЬ СВОЮ МАНТРУ

Не надо быть гуру йоги и медитации, чтобы в критический для себя момент произнести краткое, но емкое высказывание, которое поддержит, ободрит, убережет от депрессии, придаст сил двигаться дальше. Нужен пример? "Просто дыши", как вытатуировано на теле юной актрисы и певицы Майли Сайрус. Кажется, вполне позитивно.

ПЕРЕСТАТЬ ВОЛНОВАТЬСЯ ПО МЕЛОЧАМ

Грубость в ваш адрес, ошибка на работе, двойка в дневнике ребенка не повод для огорчения. Гормон стресса кортизол влияет на весь организм и ухудшает самочувствие. Воспринимайте жизнь проще. Вам нахамили? Спросите себя, стоит ли из-за какого-то наглеца рисковать своим здоровьем? Ответ очевиден — для неприятного эпизода просто нет места в памяти.

ГОТОВИТЬ ДОМА ВКУСНУЮ ЕДУ

Конечно, вы и так это делаете, и, возможно, столь давно, что готовка превратилась в рутину, где нет места ни экспериментам, ни фантазии, ни подвигам. Как насчет того, чтобы обновить свой кулинарный репертуар? Приготовьте что-нибудь эдакое — поразите домочадцев и испытайте триумф победительницы, пусть и на кухне. Кстати, в этом номере журнала полно оригинальных рецептов на любой вкус.

УМЕРИТЬ САМОКРИТИКУ

Предстоит победить тот самый внутренний голос, который вечно выражает недовольство отражением в зеркале, не одобряет поступки и мешает быть довольной собой. Бойтесь, что не сможете его "выключить"? Смените "радиопередачу" на какие-нибудь позитивные утверждения, которые помогут удержаться от излишней, а значит, вредной самокритики.