

## Друзья!

Здоровье — самое ценное, что у нас есть! Мы не можем быть счастливыми и в полной мере реализовывать свои возможности, испытывая постоянные проблемы с организмом. Здоровье не купишь за деньги — оно во многом зависит от нас. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), наследственность влияет на состояние организма только на 15–20 %, вредные факторы окружающей среды — в среднем на 20–25 %, на качественное медицинское обслуживание приходится лишь 10–15 %. А 50–55 % — это наш образ жизни: качество питания, сон, режим дня, стрессоустойчивость, отдых, движение.

Секреты сохранения здоровья достаточно просты. Эти несложные правила помогут укрепить организм, усилить его сопротивляемость неблагоприятным внешним факторам, а значит, в долгосрочной перспективе избавят от лишних походов к врачам и продлят молодость. Но для этого нужно научиться понимать и слышать свое тело, быть с ним на одной волне. В этом смысле важен комплексный подход, а именно: занятия спортом, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек (или хотя бы сведение их к минимуму), полноценный сон.

«Как же добиться хороших результатов, не обращаясь к помощи дорогостоящих специалистов?» — спросите вы. Главное — поставить перед собой цель, понять, к чему вы стремитесь и чего хотите достичь, а во всем остальном вам поможет этот дневник.

Существуют параметры, индикаторы изменений, происходящих со временем, которые позволяют нам понять возможности своего тела, увидеть особенности его реакции на те или иные факторы внешней среды и нашего образа жизни. Этот дневник как раз создан для планирования тренировок по скандинавской ходьбе, фиксации результатов и анализа воздействия на наш организм других составляющих нашего образа жизни.

Главное — быть честным перед самим собой, смело и трезво оценивать свои действия (например, число выкуренных сигарет или съеденных конфет). Ну и, конечно, нужно довести дело до конца, даже если задачи оказываются непростыми. Наша цель должна быть реальной, но не всегда легкой. Я считаю, что если

мое дело не требует никаких усилий, значит, я поставила неверную цель, эта планка заведомо была низкой для меня.

Дневник состоит из двух частей. В первой, собственно дневнике, приводятся страницы для заполнения. Вторая часть — приложение — содержит теоретическую информацию о скандинавской ходьбе. Здесь вы узнаете, какая экипировка вам понадобится, прочитаете о технике ходьбы и найдете упражнения для разминки и заминки.

Пользуйтесь дневником для осознанного подхода к собственной жизни, которая во многом определяется здоровьем. Это позволит вам быть более счастливыми, успешными и гармоничными!

Желаю вам быть целеустремленными и решительными!