ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КАЗУСЫ

ЕСЛИ	ТО
➢ вы будите смеяться хотя бы 10 минут в день	➢ то ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным.
➢ вы съедаете всего-навсего 30 граммов рыбы каждый день	➢ риск получения инфаркта снижается у вас по крайней мере на 50%. Рыба снижает уровень холестерина в крови. Потому эскимосы и японцы, ежедневно употребляющие в день около 100 граммов рыбы, меньше всех людей других национальностей страдают от заболевания сердца и кровеносных сосудов.
➢ вы спокойны и невозмутимы как англичанин и добиваетесь этого за счёт подавления ваших негативных эмоций	➢ то риск заболеть неврозом или какой – либо соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом. По статистике жители Альбиона болеют гораздо чаще, чем итальянцы, испанцы и французы. Причём, самые популярные лекарства в Англии.
➢ Вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками	➢ То риск заболеть гипертонией или диабетом у вас в 2 – 2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.
➢ Вы любите петь и делаете это почти каждый день	➢ Это может значительно продлить вашу жизнь. Ведь пение укрепляет грудную мускулатуру и сердечную мышцу.
➢ Вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произносимых слов длится более 6 секунд	➢ То существует большая опасность, что вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Учителям следует говорить со скоростью не более 2-х слов в секунду и строить фразы по возможности короче.