



## Какие health-тренды ждут нас в этом году?

Медитация, минимализм, джиу-джитсу и другие полезные тренды 2016

К концу плавно подходит первый месяц наступившего 2016 года – это значит, что уже можно выделить тренды, которые станут ведущими в самых разных сферах нашей жизни на ближайшее время. Например, пользователи социальной сети Pinterest [выделили](#) несколько health-трендов, под эгидой которых пройдет этот год.

### Минимализм во всем

Еще с 2015 года минимализм стал самым модным течением как в моде и дизайне, так и в подходе к активному образу жизни. Оставьте в своем календаре место только для тех занятий, которые делают вас счастливыми. Чем меньше времени у вас будут отнимать будничная рутина, тем больше времени у вас останется на спорт и фитнес!

### Медитация

Мы уже [писали](#) о том, что медитация – верный способ продлить молодость и побороть стресс. И, судя по всему, число сторонников такого метода релаксации в 2016 году только увеличится. Особенно модно сейчас создавать специальные уголки для медитации прямо у себя дома.

## **Джиу-джитсу**

За последнее время количество публикаций об этом бразильском единоборстве в сети Pinterest увеличилось на 39%. В основном пользователи отмечают к потрясающим возможностям сжигания калорий во время тренировок и приобретению богатого арсенала навыков самообороны.

## **Методика "bullet journal"**

Методика ведения записей и заметок "bullet journal" уже очень активно применяется на Западе. Она заключается в подробной систематизации вашей записной книжки: пронумеруйте страницы, создайте календарь, список задач на ближайшие 30 дней и ежедневно обновляйте его, помечая выполненные задания и внося в список новые дела.

В целом 2016 год пройдет под эгидой здорового и активного образа жизни. Это значит, что нас ждут еще 11 отличных месяцев, каждый из которых обещает быть ярким и насыщенным.