



Здоровый образ жизни

Спорт

Какой же здоровый образ жизни без спорта! Пробежка и спортзал помогут держать себя в норме. А если нет пока возможности – делайте по утрам зарядку. И обязательно ходите интенсивным шагом каждый день не менее 40 мин.

Закаливание

Огромное значение для здоровья играют водные процедуры и закаливание – они укрепляют нервную систему, благоприятно влияют на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, обмен веществ.

Правильный режим труда и отдыха

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым отдохнувшим. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему и восстанавливает силы нашего организма. Люди, которые спят по 7-8 часов, поступают правильно.

Позитивное мышление

Наше отношение к жизни, состояние психического здоровья тесно связано со всеми процессами, происходящими в организме. Мыслите как здоровый, счастливый, успешный человек, и все сбудется!

Питание

Наше здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочтительно в первой половине дня. Старайтесь исключить «бутербродный образ жизни» и фастфудовую еду. По возможности пейте только чистую воду. И не забывайте про фрукты и овощи!

Гигиена

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Если кожу долго не мыть, то она становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью.

Отказ от вредных привычек

Любые вредные привычки подкашивают наше здоровье на корню. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от всех привычек, наносящих какой-либо вред нашему здоровью.