



# Здоровый образ жизни



# Что это такое?

Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.



# Правильное питание

Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.



# Спорт

При выборе занятий для здорового образа жизни ориентироваться нужно на состояние организма, возраст, а также личные предпочтения. Особенности таких нагрузок — они должны доставлять удовольствие.



# Советы

Здоровый образ жизни — это не только спорт, но и следующие атрибуты: правильное питание без фастфуда, жирного, жареного; отказ от вредных привычек; оптимальный режим дня с возможностью спать 7-8 часов; подвижный образ жизни.

# Преимущества ЗОЖА

- Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
- Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
- Кожа становится более упругой и чистой.

# Гигиенический уход

В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.



# Соблюдение режима дня

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.





**Будь здоров!**