

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Регулярные физические нагрузки. Достаточно 3 раза в неделю прибегать к аэробным нагрузкам (бег, спортивная ходьба, плавание, танцы), чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему.

Личная гигиена, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи, железы которой регулярно выделяют пот и жир, что в совокупности с внешними загрязнениями создаёт благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Закаливание организма – растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Однако действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики приводят к заболеваниям внутренних органов (язва желудка, инфаркт миокарда, цирроз печени). Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, т. е. не дают воспроизвести здоровое потомство.

Рациональное питание. Пищевой рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов. Приветствуется приготовление продуктов на пару для сохранения полезных свойств пищи. Калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма. Нужно есть немного и желательно 5-6 раз в день для поддержания хорошего самочувствия и массы тела в норме.

ФГБОУ ВО МЗ РФ
Тверской
государственный
медицинский университет
Выполнила студентка 104
группы
стоматологического
факультета
Бужарова Анна