

# 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