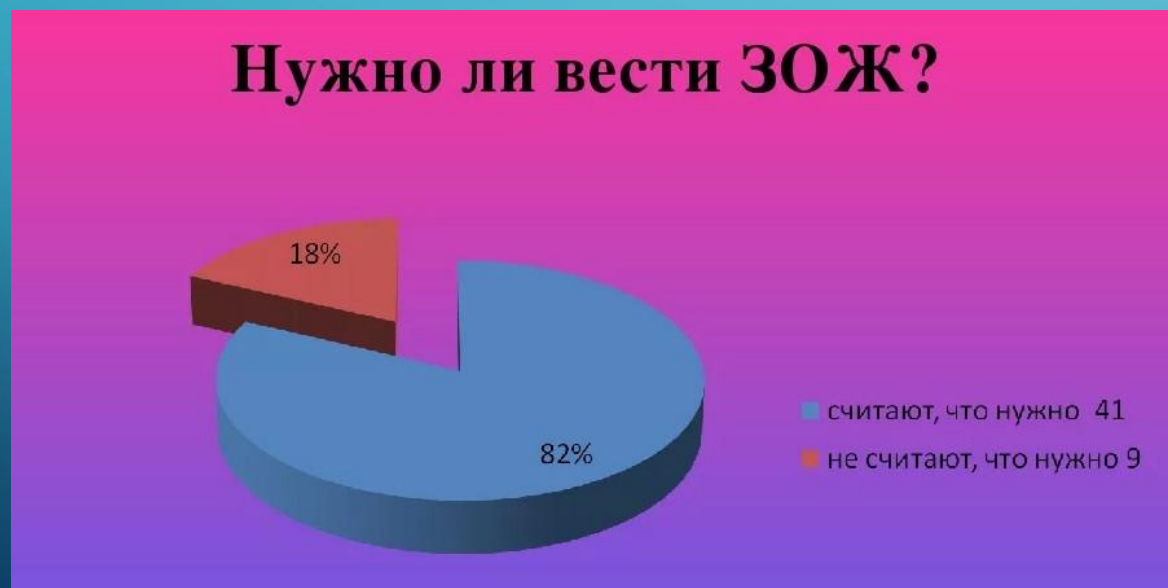


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ В ЖИЗНИ.

ПОДГОТОВИЛА:
ОСТАЩЕНКО ВЕРА
ГОРОД ЕССЕНТУКИ
БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

- В наше время остаётся все меньше и меньше людей, следящих за своим здоровьем и которые считают это неважным, хотя это является неотъемлемой частью здоровой и счастливой жизни. Сейчас можно поразмышлять как соблюдать полезные привычки, чтобы это не было скучно и неинтересно.



СПОРТ-ГЛАВНОЕ В ЗОЖ.

Спорт. Он очень важен, уже не один раз было доказано, что спорт важная составляющая нашего психического и физического здоровья, так же он оказывает влияние на продолжительность жизни. Нужно найти именно тот вариант активного времяпрепровождения, который будет интересен именно тебе, чтобы время потрачено было не впустую и с пользой.



КАК ВПУСТИТЬ СПОРТ В СВОЮ ЖИЗНЬ?

- Хотя бы бодрая прогулка пешком до школы (работы) вместо транспорта будет идти на пользу. Так же уроки физической культуры в школе не будут лишними, 40 минут в день - уже достаточно, чтобы быть в форме. Если ты ведёшь малоактивный образ жизни, то начинать нужно с малого и двигаться к большему, к примеру, с каждым днём увеличивать нагрузку, чтобы организм начал привыкать к активности. Гуляешь по 10 минут в день? Давай завтра прогуляешься 15 минут, а послезавтра уже 20. Пойдет на пользу.



РАСПРЕДЕЛИТЕ ДЕЛА НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

- Если тебе захотелось наконец начать вести здоровый образ жизни, то я бы посоветовала составить распорядок дня, который подходит именно тебе и соблюдать его, как можно точно. Расписать все своё время и уметь следить за ним, очень хорошая привычка, которая облегчит жизнь. Составь планы на день, дела, которые необходимо выполнить, и делай, точно по графику, но не забудь про личное время и отдых.

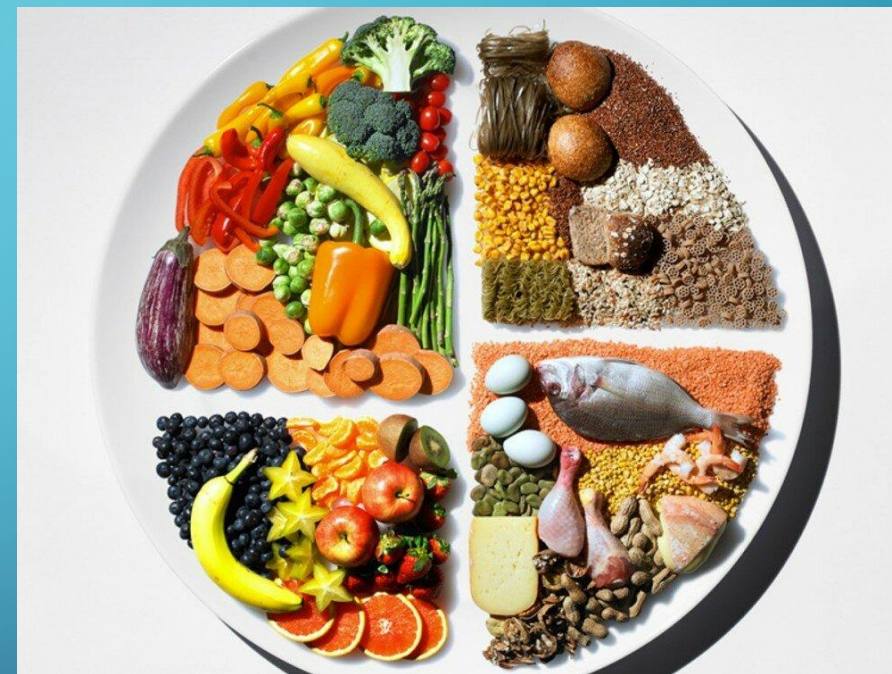
ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ-ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- Ещё одна важная часть в здоровом образе жизни - правильное питание. Если кушать что попало и совершенно не следить за рационом, то ничем хорошим это не кончится. Очень много болезней у человека развивается именно из-за пищи, которую он употребляет. Никто не говорит вам есть одну траву и быть счастливыми. Можно кушать вкусно и полезно, если уметь отличать вредную еду от качественной и полезной. Здоровая пища - не значит скучная гречка и грудка, к которой все так привыкли.



КАКОЕ ОНО, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

- Для начала взгляните на продукты под другим углом. Придумайте, как можно изменить обычный скучный постный салат, добавив в него новый ингредиент или разнообразив соусом, чтобы употреблять его было приятно, а главное, с удовольствием, не давясь. Благодаря соусам, специям и различным натуральными добавкам, и еда приобретет новые оттенки вкуса и запаха, станет ещё приятнее для употребления. Но помни, всему должна быть мера ;)



ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ.

- Поддерживать водный баланс в организме очень важно. Все, что имеет в составляющих воду, одинаково положительно влияет на наш организм и снабжает его водой.

Что касается общеизвестного факта об употреблении 2 литров воды в день - не обязательно это должна быть обыкновенная вода из под крана/бутилированная. Овощи и фрукты так же содержат воду, поэтому, съев яблоко или помидор(в котором к тому же есть важнейший элемент -калий), мы получим вещества, который пойдут на пользу нам. ЛЮБЫЕ напитки (за исключением алкоголя, энергетиков и газировки) так же помогут поддержать водный баланс. В обычную воду, можно добавить различные натуральные подсластители, которые сделают её более приятной и вкусной.

ЗДОРОВЫЙ СОН!

- Считается, что для полноценного отдыха и восстановления организма взрослому человеку необходимо не менее 8 часов сна.
- Здоровый сон – залог бодрости, хорошего физического состояния, здоровья и энергичности. В это время активизируется регенерация тканей, выработка необходимых для нормальной жизнедеятельности гормонов. Недостаток сна негативно сказывается на функционировании всего организма, а в особенности на работе мозга.

ГИГИЕНА СНА

- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА**
Даже в выходные старайтесь ложиться и засыпать вечером и просыпаться утром примерно в одно и то же время
- ПРАКТИКУЙТЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**
перед сном
- ОБЕСПЕЧЬТЕ ТЕМПЕРАТУРУ В СПАЛЬНЕ НЕ ВЫШЕ 20°C**
Важно, чтобы в спальне было достаточное затемнение и отсутствие посторонних звуков
- МАТРАС И ПОДУШКИ**
должны быть удобными
- Ежедневные ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**
содействуют хорошему сну, но не нагружайте себя физически непосредственно перед сном
- Следует ИСКЛЮЧИТЬ поздний ужин**
- Алкоголь, сигареты, кофеин**
МОГУТ НАРУШАТЬ СОН
- ДНЕВНОЙ СОН ПОСЛЕ 14.00**
следует исключить
- ВЫКЛЮЧИТЕ ЭЛЕКТРОНИКУ**
перед сном
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРОВАТЬ**
только для сна и секса

СПИТЕ ПРАВИЛЬНО

НОРМАЛЬНЫЙ СОН ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ЗДОРОВЫЙ СОН

Большинство из нас знает, что сон важен, но слишком мало, кто уделяет сну достаточно времени и внимания

Иванова Е.С.
Московский областной центр
медицинской профилактики

Матвеева И.В.
Кафедра эндокринологии
ГБУЗМО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского

ИЗДАТЕЛЬСТВО **ПОДМОСКОВЬЕ**
Тираж: 150 000 экз. Заказ №
Отпечатано в ОАО
«Подольская фабрика офсетной печати»
г. Подольск, Рязанская обл., 80342, 2017 г.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

- Надеюсь, что эта информация поможет вам в будущем и сделает вас здоровее и счастливее. Начни прямо сейчас менять свои привычки и завтра ты будешь совсем другим человеком!

Будь как Данил Степанов:
АЛКОГОЛЬ ФУ! СИГАРЕТЫ ФУ!
Парень посмотри на мою эстетику!

