

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Павловская  
централизованная библиотечная система»  
Центральная библиотека  
им В.Г. Короленко  
ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

# Памятка советов



# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.**

# 8 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

# 8 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

**5 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**6 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**7 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**8 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.

# СУЩЕСТВУЮТ МНОЖЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

ВОТ НЕКОЛЬКО ИЗ НИХ:



1я СЕРИЯ

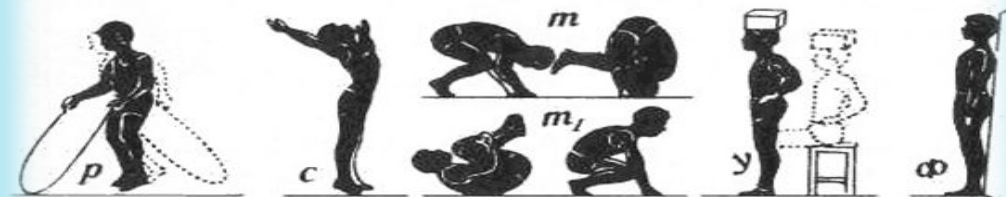


2я СЕРИЯ

3я СЕРИЯ



4я СЕРИЯ



5я СЕРИЯ

6я СЕРИЯ



х

# Правильный распорядок дня

**Важно соблюдать следующий распорядок дня:**

- ☞ вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- ☞ есть в установленные часы,
- ☞ чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- ☞ соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- ☞ работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ☞ ложиться спать в одно и то же время!





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!