

**ЗДОРОВЬЕ НУЖНО БЕРЕЧЬ!**





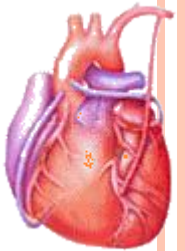
# КАК НУЖНО БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ?

- ▣ *Как беречь здоровье*
- ▣ Каждый человек мечтает иметь крепкое здоровье на протяжении всей жизни. Что же необходимо для воплощения этой мечты в реальность? Начинать заботиться о своем здоровье нужно смолоду. С давних времен народы разных стран мира имели собственные секреты сохранения крепкого здоровья до глубокой старости. Если стараться их придерживаться, результат непременно даст о себе знать.



## КАК НУЖНО БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ №2

- Правильный режим дня играет огромную роль для поддержания организма в форме. Периоды физических и умственных нагрузок обязательно должны чередоваться. Ложиться спать и вставать утром лучше в одно и то же время. Самый крепкий сон приходится на отрезок времени с 11 часов вечера по час ночи, поэтому лучше лечь спать, не дожидаясь 11 часов. Нормальная продолжительность сна - 8 часов в сутки.
- Чтобы разбудить организм, по утрам нужно делать зарядку. Она помогает разогреть мышцы и суставы, а также активизирует работу ЖКТ.
- Ежедневный душ после работы и посещение бани или сауны раз в неделю, прекрасно выводят из организма шлаки и укрепляют здоровье.



- Жизнь!
- Это
- здоровье

