МБУК «ЦБС» г. Читы
Структурное подразделение Детская библиотека им. А.П. Гайдара

Правила здорового образа жизни

Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше. Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.

Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Нормальный сон для человека – 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.

Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода – источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

Почаще гуляй в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку -

это лучшее лекарство от плохого настроения!

Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!