

Здоровый образ ЖИЗНИ



Известно, что здоровье человека зависит от ряда факторов: из ста процентов наследственность занимает 12%, экология – 10%, медицина – 17%, и львиная доля – 61% – приходится на образ жизни.

И если генетический материал мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то использование современных возможностей медицины

и ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости.

ЗДРАВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ --ЭТО КРУТО.....

Сигареты пиво --в отстой и жизнь твоя станет другой

Дискотеки, бары --На Фиг Они нарушают график

Здорового образа жизни Будем верны Отчизне

Если на травке торчишь То Родину как защитишь???

В первом реальном Бою голову сложишь свою....

Нет наркоте
Пьянству бой
Табак и траву
с глаз долой
Эспандеры и гантели
докажут тебе на деле
Здоровье--великое Благо
Не меняй ты его на брагу



Витамины, минералы, антиоксиданты, биологически активные вещества — все то, чего катастрофически не хватает в продуктах питания из современных супермаркетов, должно обязательно поступать в организм и является частью здорового образа жизни. Необходимо дополнительно питать свои клетки, ткани и органы полезным. Прорывом современной медицины стало открытие действия и способов синтеза коротких пептидов. Врачи, фармацевты, производители пищевых добавок и косметики знают, что пептидные биорегуляторы — это отличное средство, помогающее надолго сохранить молодость, крепкое здоровье и красоту. Повысить качество и продлить срок своей жизни возможно. Необходимо лишь соблюдать элементарные правила, способные сделать ваш образ жизни здоровым, и использовать возможности современной медицинской науки. Они помогут продлить вашу жизнь, причем именно продуктивный ее период.

В здоровом образе жизни
более половины потенциала.

Здоровый образ жизни – это модно, современно, но главное – совершенно необходимо для предотвращения преждевременного старения. Давайте рассмотрим основные факторы здорового образа жизни.

Здоровое питание и здоровый образ жизни: сохраняйте все полезное в продуктах

Для многих правильно питаться — это в первую очередь свести к минимуму количество потребляемой пищи. Подобные мысли — заблуждение. На самом деле здоровое питание — это свежая и разнообразная пища в умеренном количестве, в которой есть все необходимые витамины и микроэлементы и... съедаться она должна с удовольствием! Помимо этого лучше соблюдать режим — завтракать, обедать и ужинать в определенные часы.

Здоровый образ жизни и закаливание: иммунитет в ежовых рукавицах.
Укутаться в мягкий плед, сесть ближе к теплой батарее и попивать ароматный глинтвейн, бесспорно, приятно. Но... Уют и тепло не помогают укреплению иммунитета и поддержанию его на должном уровне. Поэтому время от времени защитным силам организма необходимы тренировки. Закаливание — самый простой путь к здоровью и важный элемент здорового образа жизни. Главное не бросаться «в омут с головой», каждую новую процедуру по оздоровлению следует вводить постепенно. Сначала горячие процедуры, далее воздушные ванны и холодные обтирания, потом время контрастов из теплого и прохладного душа и, наконец, кульминация — холодные