

Здоровый образ жизни



Правила здорового образа жизни



Спорт. Движение – это жизнь!

- Начните делать утреннюю зарядку.
- Посвятите часть дня тренировкам.
- В течение дня избегайте простых малоподвижных способов сделать что-то, если можно это сделать «активно».
- Проводите активно свободное время.
- Занимайтесь бегом.



Правильное питание - главное условие здорового образа жизни человека.

1. Еда всегда должна быть свежеприготовленной или хотя бы сегодняшней.
2. Вы должны питаться разнообразной и сбалансированной едой.
3. Обязательно в рацион каждого человека, который хочет правильно питаться и вести здоровый образ жизни, должны быть включены сырые овощи и фрукты.
4. Что касается сезонности питания, то мы должны учитывать то, какой сейчас сезон. Например, в весенне-летний период нужно увеличивать численность растительной пищи. А в зимний период, наоборот, следует добавить в рацион вашего питания те продукты, которые богаты на белки и жиры.
5. Нужно следить за энергетической ценностью вашего рациона и заранее ее просчитывать.
6. Обязательным правилом в правильном питании можно считать то, что запрещено сочетать несочетаемые блюда. Это может привести к изжоге, вздутию живота, запорам, горечи во рту, что как минимум неприятно.
7. Нужно запомнить раз и навсегда о том, что кушать следует медленно,

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций

ОВОЩИ

3-5 порций

ФРУКТЫ

2-4 порций

ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ
6-11 порций

ПЕРЕКУС **ПЕРЕКУС** **ОБЕД**

ЗАВТРАК **ПЕРЕКУС**

УЖИН **ПЕРЕКУС**

Deales.ru

Витамины: PP, A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E, K

Распорядок дня

Примерный распорядок дня может быть таким:

7.00 – подъем

7.00-7.30 – разминка, водные процедуры

8.00 – завтрак

8.30-9.00 – «разминка» в общественном транспорте

9.00 – начало рабочего дня

10.00–10.15 – смена трудовой деятельности (если ваша работа связана с умственным трудом, сделайте разминку или просто пройдитесь по офису; если же работа физическая, отдохните)

10.15–12.00 – продолжение рабочего дня

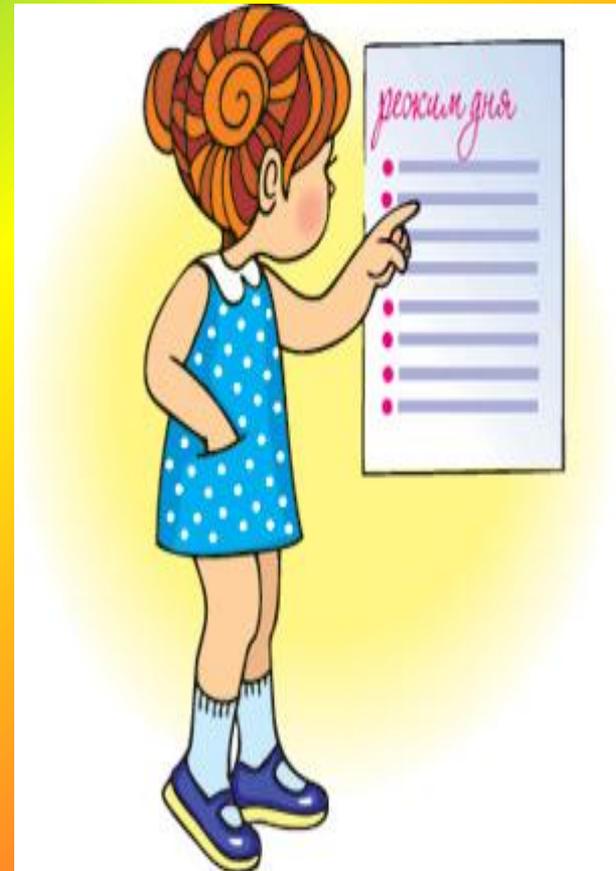
12.00–12.15 – чаепитие

13.00–14.00 – обеденный перерыв

14.00–18.00 – продолжение и окончание рабочего дня

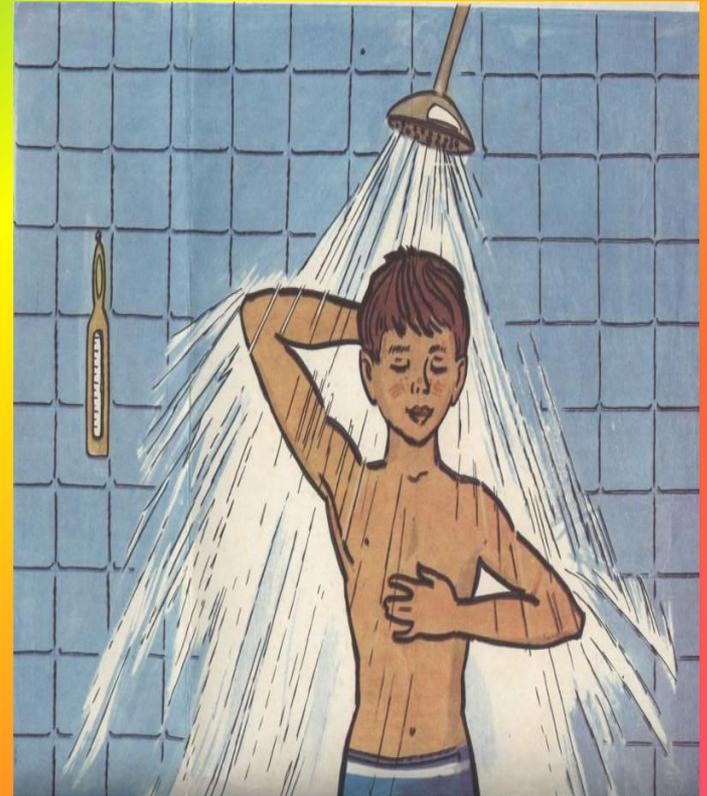
18.00–19.00 – ужин

19.00–22.00 – отдых в кругу семьи и друзей



Гигиена тела

- Мойтесь ежедневно теплой водой.
- Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением [мочалки](#) необходимо не реже одного раза в неделю.
- Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению.
- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.



Гигиена волос

- Голову необходимо мыть по мере загрязнения.
- Не стоит мыть волосы горячей водой.
- Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.).
- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.



Гигиена полости рта

- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
- Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
- После приема пищи обязательно полощите рот.
- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
- Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.



Гигиена нательного белья и одежды и обуви

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.



Закаливание

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности.
- Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года.
- Сочетайте закаливания с [физическими упражнениями](#).
- Закаливание должно приносить бодрость и радость.
- При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от



Если хочешь быть здоров-закаляйся!