



Секреты здоровья.





- Трудно постоянно держать себя в тонусе, иметь отличную работоспособность и одновременно быть преуспевающим в своём деле – согласитесь, это проблема каждого современного жителя.

И только характер, воля, а также большое желание позволяют наиболее успешным из нас добиваться значительных результатов.

А здоровый образ жизни способен поддерживать нашу активную деятельность в течение длительного времени.



Секрет №1 – Радуйтесь работе, радуйтесь жизни, которая пылает и бурлит вокруг вас.

- Радуйтесь, что Вы есть! Улыбайтесь! С нетерпением ожидайте утро, живите и работайте сегодня, сейчас, каждую минуту наслаждаясь увиденным, будьте по жизни Романтиками! Но, мало быть романтиком и убеждённым оптимистом. Необходим фундамент для такого образа мышления и жизненных устоев. А фундамент этот называется – **Здоровье.**



Секрет №2. Ведите здоровый образ жизни.

- Умеренные физические нагрузки для организма, закаливание, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня, гигиена. Физические нагрузки здесь преобладают. Никакой режим работы, отдыха и сна вам не поможет, если не будете поддерживать тело в тонусе, и тренировать его. Здесь все методы хороши. Главное же - ваш организм в течение недели должен получать определённую, минимально необходимую величину движений и отягощений.



Секрет 3. Закаляйте характер.

- В здоровом теле – здоровый дух! Воспитанию характера, закаливанию воли очень способствуют дальние спортивные туристские походы.
- Конечно же, не у каждого есть возможность побывать в дальнем спортивном походе, притом не единожды. К тому же занятия спортивным туризмом требуют определённого “запаса здоровья”.

Но туризм – это только один из вариантов воспитания характера. Тот же спорт, восточные единоборства, медитация, йога – да разве мало концепций, направлений, различных методов совершенствовать своё тело, свой организм, слушать его, восстанавливать, снимать усталость и переделывать себя.



Секрет №4. Бег – главный помощник в деле Вашего оздоровления.

- Хорошим ежедневным дополнением в деле поддержания постоянно высокой работоспособности является БЕГ, спортивный (кроссовый, интервальный, переменный, бег на протяжённые дистанции, марафонский), бег трусцой, бег для поддержания тонуса, бег “ради жизни” – бег всегда и везде. Конечно, как и при любом другом занятии, касающемся поддержания нужного уровня здоровья, во время занятий бегом надо прислушиваться к своему организму, постоянно контролировать величины нагрузок, неукоснительно выполнять правило постепенного увеличения нагрузок и периодического отдыха.



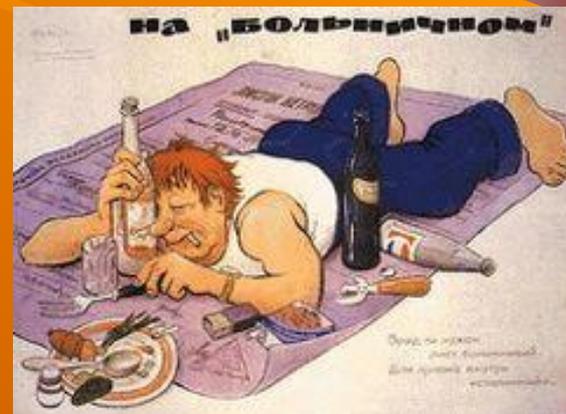


Секрет №5. Занимайтесь спортивным ориентированием (со)!

- СО – это специализированный бег СО – это специализированный бег, и конечно же – самый лучший вид спорта. Особенно, в плане оздоровления населения. Умеренные физические нагрузки (в лесу болельщики вас не наблюдают и вы бежите, как вам бежится, притом не быстрее, чем думает ваша голова) в окружающей среде, в избытке наполненной фитонцидами. Близость к природе - главное для человека!
- Этим видом занимаются дети с возраста 8-9 лет Этим видом занимаются дети с возраста 8-9 лет уже сознательно и ветераны (здесь ну никак не подходит слово старики) до очень и очень почтенного возраста Этим видом занимаются дети с возраста 8-9 лет уже сознательно и ветераны (здесь ну никак не подходит слово старики) до очень и очень

Секрет №6.

Скажите категорическое НЕТ Алкоголю!

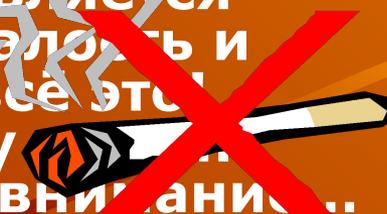


Распространению пьянства в значительной мере способствует тот психологический климат, то отношение людей к потреблению алкоголя, в котором живет и трудится человек. При этом общественное отношение к потреблению алкоголя начинается нередко с малого коллектива, друзей, товарищей. Откажитесь раз и навсегда! Сделайте поступок. А поступок, как вам, конечно, известно, пойдёт привычку... ну, и так далее.

Секрет №7. Не отягощайте сердце и лёгкие табаком!



- Практически все знают и верят, что никотин - злейший враг, и что, действительно, капля никотина убивает лошадь. Но, хотя запретительных мер, ограничивающих курение, у нас предостаточно, большинство курильщиков на них не обращают никакого внимания. Наиболее частым аргументом в пользу курения является утверждение, что сигарета снимает усталость и повышает работоспособность. Ерунда всё это! Табачный дым только отягощает работу мозга. Практически все знают и верят, что никотин - злейший враг, и что, действительно, капля никотина убивает лошадь. Но, хотя запретительных мер, ограничивающих курение, у нас предостаточно, большинство курильщиков на них не обращают никакого внимания. Наиболее частым аргументом в пользу курения является утверждение, что сигарета снимает усталость и повышает работоспособность. Ерунда всё это! Табачный дым только отягощает работу после курения значительно снижается внимание... И Т Д И Т Д

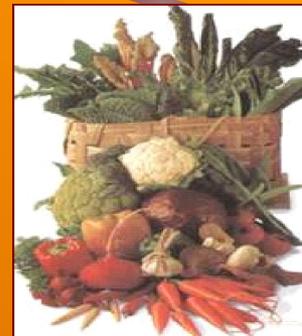


Способ №8.

Правильное питание

– конечно же не помеха для поддержания здоровья.

- Здоровое питание начинается с полезных продуктов. Некоторые продукты помогают нам сохранить молодость нашего тела, а некоторые – здравый рассудок. В любом случае, чем здоровее та пища, которую мы принимаем, тем лучше мы себя чувствуем, тем на большие свершения мы готовы.
- Откажитесь полностью от консервов и полуфабрикатов, рафинированных и искусственных продуктов, вкусовых заменителей, усилителей вкуса и пищевых красителей.
Очень большое внимание нужно уделить употреблению чистой воды.
Пейте только очищенную воду и в количестве не менее 1,5 ...2 литра в день!



Секрет №9.



**Используйте медитацию
как максимальный отдых для души и тела.**

● Медитация как лучший способ максимально расслабиться, дать возможность мозгу отключиться от насущных забот и проблем, отдохнуть и, тем самым, дать возможность отдохнуть и восстановиться всему организму и телу. Литературы по медитации очень много. Если Ваш мозг переполнен информацией нужной и не очень, тогда в нем просто-таки срочно необходимо навести порядок, сделать «генеральную уборку». Очень эффективно дополняет процесс медитации музыка, - желательно применять электронную и электронно-акустическую.





- Секрет №10.

Слушайте свой организм и спите столько, сколько он требует.

**Здоровый и полноценный сон
– залог успеха!**





- Секрет №11.

Максимально используйте юмор и смех.

Ведь они – главные и самые почётные гости на Вашем Празднике Здоровья!

