

21 июля - 25 июля 2025 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Правила здорового образа жизни, выполнение которых доступно практически каждому. Итак, что мы можем сделать, чтобы не только сохранить, но и улучшить состояние своего здоровья?

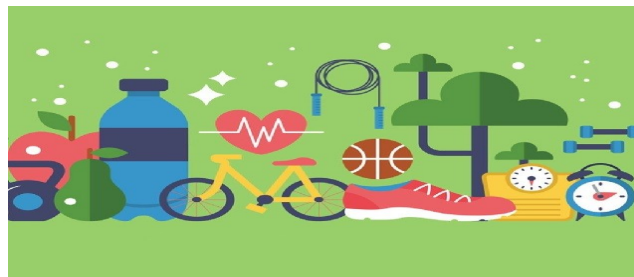
1. Грамотно питайтесь. Правильное питание — это вовсе не изнуряющие диеты. Следует всего лишь употреблять больше здоровой пищи, стараться исключать из рациона вредные продукты.

2. Употребляйте достаточное количество воды. Человеку для нормальной жизнедеятельности надо употреблять около 1,5-2 л качественной, чистой воды в сутки. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов, а также для поддержания кислотно-щелочного и термического баланса в организме. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.

3. Не забывайте о том, что организму нужны разумные физические нагрузки. Это не означает, что нужно становиться спортсменом. Речь идет о приятных занятиях — таких, как катание на велосипеде, плавание, игра в теннис или утренняя зарядка. Главное — делать это не время от времени, а регулярно, хотя бы через день.

4. Старайтесь больше ходить пешком. Ходьба — простая, но при этом уникальная нагрузка, которая помогает сохранить здоровье и молодость. Ходьба укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы, способствует улучшению работы внутренних органов. Ходить надо не менее 20-30 минут в день, и шаг при этом должен быть не прогулочным, а энергичным.

5. Дышите свежим воздухом. Важный момент, о котором мы часто забываем. Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха. Это значит, что упражнения, прогулки и пробежки следует совершать подальше от движущегося транспорта, — например, в лесу.



Образ жизни – здоровый !

6. Создавайте комфортные условия для отдыха и работы. Обязательно заботьтесь о чистоте и гигиене помещений, обустройте свое рабочее место. Не забывайте о том, что состояние вашего жилья и офиса напрямую влияют на настроение, самочувствие и на здоровье в целом.

7. Соблюдайте правильный режим дня. Распорядок дня необходим не только детям, но и взрослым. Его соблюдение позволит вам ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания.

8. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах. Старайтесь не делать того, что ухудшает ваше настроение, ведь с настроением неразрывно связаны как состояние нашей нервной системы, так и работа внутренних органов.

9. Избавляйтесь от вредных привычек. Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных пристрастий страдают наши красота и здоровье? Курение, употребление алкоголя вызывают болезни сердца, сосудов, легких, желудка, разрушают нервную систему. Компьютерные игры вызывают сильную зависимость, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки.

10. Формируйте «позитивный образ». Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье — это выглядеть здоровым и успешным человеком. Уверенность в себе и контроль своего внешнего вида обязательно принесут хорошие результаты. Держите спину прямо, а подбородок — высоко. Следите за тем, чтобы плечи были расправлены. Улыбайтесь. Будьте здоровы и счастливы!