



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Говорим здоровью ДА!

**З**доровый образ жизни — это не просто модный тренд или красивый лозунг. По сути, это целая философия, система убеждений и привычек, помогающих сохранить и улучшить состояние своего здоровья. ЗОЖ — это не временная диета или нагрузка, и вовсе не то, чем можно заниматься от случая к случаю. Формирование культуры здорового образа жизни предполагает постоянную, каждодневную и всестороннюю заботу о себе.

Правила здорового образа жизни, выполнение которых доступно практически каждому.

**1. Грамотно питайтесь.** Правильное питание не означает сидение на изнуряющих диетах. Следует всего лишь употреблять больше простой здоровой пищи, стараться исключать из рациона вредные продукты.

**2. Употребляйте достаточное количество воды.** Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л качественной, чистой воды в сутки. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания кислотно-щелочного, 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 всего лишь о приятных занятиях – таких, как катание на велосипеде, плавание, игра в теннис или утренняя зарядка. Главное – делать это не время от времени, а постоянно, 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.** 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 парке.

**6. Создавайте комфортные условия для отдыха и работы.** Состояние вашего жилья и рабочего места напрямую влияет на ваше настроение и самочувствие. Обязательно заботьтесь о чистоте и гигиене помещений.

**7. Соблюдайте правильный режим дня.** Режим дня необходим не только детям, и, соблюдая его, вы будете 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 связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов.

**9. Избавляйтесь от вредных привычек.** Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных привычек 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 как здоровый и успешный человек. 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!

