

Правила здорового образа жизни

Регулярные физические упражнения являются важной составной частью здорового образа жизни. По данным ВОЗ около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки. Каждый из вас может выбрать себе по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья различные упражнения из йоги, пилатеса, суставной гимнастики, скандинавскую ходьбу, бег, бодибилдинг, велосипедные прогулки и др. Важно, чтобы вы включили в свою повседневную жизнь необходимые упражнения для поддержания себя в форме. Рекомендуется на них тратить не менее 30 минут ежедневно.



Рациональное питание. Ваше здоровье во многом зависит от полноценного и рационального питания. Чтобы вы были здоровыми, на многие годы сохранили активность, творческую работоспособность, вы должны получать с пищей не только необходимое количество энергии, белков, углеводов, жиров, но и такие вещества как клетчатка, витамины и минеральные вещества. Их недостаток в пище, неправильные соотношения могут привести к нежелательным последствиям. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара может привести к ожирению и другим проблемам со здоровьем.



Поэтому ваш рацион должен умеренным и включать в себя большой процент натуральных продуктов, таких как фрукты и овощи (до 60%), значительно быть снижено потребление сладких и жирных продуктов. Следите за своим весом.

Поддерживайте свой вес в норме. Ожирение и избыточный вес представляют большой риск для развития заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, инсульт и некоторые виды рака. Потеря лишних килограммов снизит риск возникновения этих и других заболеваний.



Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

Питье чистой воды. Известно, что наш организм примерно на 2/3 состоит из жидких субстанций. Основу всех клеток, тканей, крови, лимфы и т.д. составляет вода. За день организм теряет около 2,4 л воды. Поэтому правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья. Рекомендуется в течение дня выпивать не

менее 1,5-2 л воды. К тому же она является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

Баня (сауна). Баня является лечебным и оздоравливающим средством. Банные процедуры стимулируют деятельность всех органов нашего организма. Поэтому баня должна стать неотъемлемым компонентом вашего здорового образа жизни. Заведите себе за правило обязательно посещать баню (сауну) один раз в неделю.

Прямая осанка придаст уверенность в себе, кроме того не зажимаются важнейшие каналы позвоночника, что ведет к нормальному функционированию всего организма.



Позитивный настрой. Улыбка на лице должна стать вашей

визитной карточкой. Необходимо помнить, что такие библейские грехи как гнев и зависть отравляют душу и разум.

Дыхательная гимнастика позволит снять нервное и психическое напряжение. Она питает, очищает тело и успокаивает разум.

Лечебное голодание позволяет естественным образом

очистить организм от скопившихся в нем различных шлаков. Оно полезно как в плане психического, так и духовного очищения.

Управление стрессом – важная часть здорового образа

жизни. Неумение управлять стрессом может привести к болезням и, если оставить без внимания, стресс может привести к зависимости от наркотиков и алкоголя.



Отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).

Вот таковы основные правила здорового образа жизни. Естественно, ключ к здоровому образу жизни – это не выполнение в отдельности каждого названного выше правила, а их разумная комплексная реализация, ведущая к профилактике болезней и укреплению вашего здоровья.

Чтобы оставаться как можно дольше молодым и здоровым нужно заботиться и о теле, и о душе. Поэтому прежде чем Вы приступите к реализации перечисленных правил, необходимо добиться душевного покоя, внутреннего равновесия, без которого очень трудно добиться чего-либо в жизни. Найдите это равновесие.

Помогите себе и вашим близким сохранить здоровье! Правила здорового образа жизни должны стать вашим естеством.



Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии