



Основные правила здоровья

Здоровье любого человека - это его богатство. Оно находится в одном ряду с основными потребностями человека, такими как питание или продолжение своего рода. Но, как правило, если со здоровьем все в порядке, то мы не прикладываем никаких усилий для его сохранения. А чаще всего не бережем его или наносим непоправимый вред. Так что делать, чтобы быть здоровым и сохранить здоровье на много лет?

- Правильно питайтесь. Питание должно быть разнообразным и полноценным. Фрукты, овощи, зелень, рыба, растительные масла, нежирное мясо, злаковые и бобовые, обезжиренное молоко – вот его основные компоненты.
- Хотя бы полчаса в день посвящайте физической активности для укрепления вашего тела. Выбирайте упражнения, которые будут максимально адаптированы для ваших возможностей. Можно гулять, танцевать, заниматься йогой, спортом и т.п.
- Откажитесь от привычки курить. Курящие люди имеют существенно более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Контролируйте вес своего тела.
- Следите за размером своей талии. Чем он больше, тем больше риск сердечного приступа и смерти. Статистически установлено, что широкая талия – плохой признак для здоровья.
- Контролируйте свое артериальное давление.
- Следите за уровнем глюкозы и холестерина в крови. Лучший способ иметь его нормальным - это питаться правильно и делать физические упражнения.
- Никогда не упускайте возможности провести профилактический врачебный осмотр.
- Говорите с друзьями о своих сомнениях и опасениях. Их опыт может оказаться полезным для вас. И, конечно же, не стесняйтесь просить поддержки у своей семьи.
- Научитесь контролировать стресс и тревогу. Стресс на работе или/и дома – один из самых опасных факторов, провоцирующих проблемы с сердцем и сосудами. Учитесь отдыхать и расслабляться.

Эти правила нужно помнить и научиться выполнять, и чем раньше, тем лучше. Здоровый образ жизни нужен каждому человеку, вне зависимости от его возраста или пола. **Будьте здоровы!**