

7 апреля  
Всемирный  
день здоровья!



# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЛЕГКО!»

Онлайн – советы для взрослых

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.



**Начните здоровый образ жизни вместе с нами!  
Узнайте с чего и как начать, и как просто  
достигнуть желаемого результата!**



# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.



# СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу.

Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.



## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА :**

Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии.

Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)

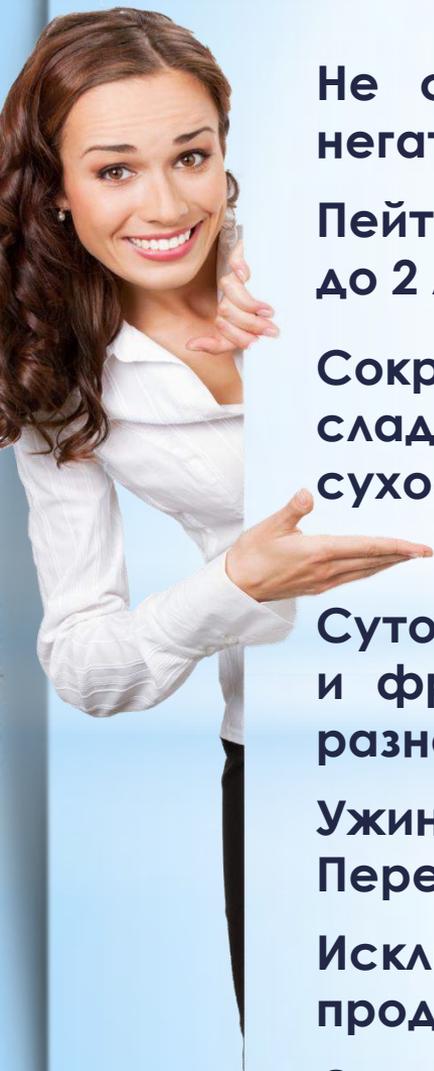
Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам.

Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.

Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Перед сном есть нежелательно.

Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.

Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой или зарядкой
- Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком.
- Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа.
- В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн.

**Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.**



# ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖ.

- В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта.
- Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.



# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.



# КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозить процесс старения.

ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.



**ПРИВЫЧКА  
ЖИТЬ  
ЗДОРОВО!**





**ЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ  
КАЖДЫЙ ВАШ НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЛСЯ  
С РАДОСТИ И ОЖИДАНИЯ ПРЕДСТОЯЩИХ СОБЫТИЙ.  
И ПУСТЬ В ВАШЕЙ ДУШЕ  
ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЫШКО!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

