

Что нужно сделать для своего здоровья еще до 40 лет

Забота о своем здоровье - главная составляющая, которая позволяет чувствовать себя молодым, энергичным и оставаться в хорошей форме в любом возрасте. К сожалению, мы не задумываемся об этом в молодости. Если человек хочет оставаться здоровым в среднем и старшем возрасте, то нужно соблюдать эти простые правила еще до того момента, когда вам исполнится 40 лет. Чтобы ваша жизнь как можно дольше была более активной и приятной, самое время позаботиться о своем здоровье.

✓ **Сделайте сон приоритетом.** Организму необходим сон, желательно от 7 до 9 часов в день. Недостаток сна вредит здоровью, а также приводит к переутомлению и к тому, что вы выглядите старше, чем есть на самом деле. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время.

✓ **Своевременно проходите обследования.** Если вы возьмете себе за правило раз в год проходить полное обследование организма, даже если отклонений нет, многих проблем со здоровьем удастся избежать. Любую болезнь гораздо проще вылечить на начальной стадии, поэтому перестаньте откладывать заботу о своем здоровье на потом, обращайтесь внимание на любые сигналы, которые дает организм.

✓ **Питайтесь сбалансированно и правильно.** Правильное питание – понятие, которое включает в себя получение организмом необходимых витаминов, минералов и питательных веществ в сбалансированных пропорциях для нормального функционирования всех систем и органов человека. Старайтесь включать в свой рацион питания только полезные продукты. Ешьте столько продуктов, сколько необходимо вашему организму из расчёта суточных затрат килокалорий. Употребление большого количества свежих овощей и фруктов, достаточное потребление белков, жиров и углеводов, продуктов, богатых витаминами, микро- и макроэлементами, помогает значительно улучшить самочувствие.

✓ **Пейте достаточно воды.** В воде нуждается абсолютно каждая клетка нашего тела. Особенно этот вопрос актуален, когда человек приближается к отметке в 40 лет. Приучите себя пить воду, и вы увидите, насколько лучше вы стали себя чувствовать (около 30 г чистой питьевой воды в день на 1 кг массы тела).

✓ **Тренируйте память и стимулируйте ваш мозг.** Чтобы сохранить свою память на должном уровне, нагружайте свой мозг разнообразными задачами: изучением нового языка, разгадыванием кроссвордов, решением логических задач, обретением новых навыков, чтением книг, заучиванием стихов.

✓ **Больше двигайтесь.** Полноценная физическая активность необходима для улучшения здоровья и качества жизни. Люди, которые достаточно двигаются в течение дня, более энергичны, бодры и собраны. Чем вы старше, тем важнее роль двигательной активности для вашего организма. Она

помогает поддерживать себя в форме, ведь с возрастом метаболизм замедляется. Что выбрать: утреннюю зарядку, разминки, растяжки, танцы, плавание, аэробику, езду на велосипеде, прогулки, ходьбу или что-то другое – личное дело каждого. Главное – не лениться.

✓ **Употребляйте меньше соли.** Поскольку обмен веществ после 40 снижается, рекомендуется снизить потребление соли и сладостей (кондитерских, сдобных изделий). Стоит также ограничить продукты, содержащие «плохой» холестерин (наваристые бульоны, копчености, паштеты, жареные блюда).

✓ **Духовное развитие.** Развивайте в себе морально-нравственные качества. Без духовного очищения не обрести душевного спокойствия и жизненного равновесия. Человек – это тело, разум и дух. И только в сочетании этих трёх базовых аспектов вы сможете обрести абсолютное здоровье. Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отделение информационного обеспечения ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко