

Как вести здоровый образ жизни.

При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что здоровье – это главное условие полноценной и счастливой жизни.

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Помните, что в вашем меню обязательно должны быть овощи, привычные для жителей нашей страны – это морковь, капуста и лук. Морковь богата витамином А, полезным для зрения и костей, и для здоровья кожи, волос, иммунной системы. Капусту нужно есть как свежей, так и квашеной, она уникальна по своему составу – богата не только витаминами группы В, но и витамином С, полезным для укрепления и поддержания иммунитета.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны.

Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету.

Откажитесь от вредных привычек! Помните, что алкоголь, сигареты и здоровый образ жизни несовместимы.

Крепкий сон 7-8 часов – один из лучших способов оставаться здоровым. Ложиться желательно не позже 22-23 часов. В это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко.

Соблюдайте личную гигиену! Мойтесь ежедневно теплой водой (37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела). Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. Следите за чистотой рук и ногтей. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни! Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс – основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

С.Г.Мотовилова