



Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать всего десять основных принципов.

1) Хорошо высыпайтесь.

Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Правила хорошего сна:

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветрить помещение;
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно;
- есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спать лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;
- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну;
- во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте перед сном детективы;
- если не можете заснуть - выпейте настой мяты или Melissa.



2) На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние,

устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать



упражнениями на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляйтесь.

3) Режим питания нарушать нельзя!

Если решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания.

Есть три основных правил рационального питания:

- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;
- оптимальное время на прием пищи 30 минут.



4) Сбросьте лишний вес.

Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Излишки жира откладываются не только под кожей, но и на внутренних органах.

Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает

для вас правильный режим питания.

5) Откажитесь от вредных привычек.

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и



алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Влияние вредных привычек на общество:

Вредные привычки => человек => его семья => общество

6) Соблюдайте правила личной гигиены!

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны.

Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы.

Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



7) Составьте режим дня.

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.



8) Спорт - залог красоты и здоровья.

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.

Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Необязательно записываться в секцию бокса или художественную гимнастику.

