



Народная мудрость гласит: "Запронорму вед здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас можно и совсем не сложно - нужно соблюдать всего десять основных принципов.

1) Хорошо выспаться.

Здоровый и правильный сон имеет огромное значение в его и есть здоровый образ жизни.



Правила хорошего сна:

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, тем же временем это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветрить помещение;
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, она должна быть комфортной;
- если нужно встать в 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на такой материал спаться лучше, это очень вредно, и больше того процесс засыпания будет болезненным из-за протравливания кожи током;
- перед сном очень важно принять расслабляющую ванну-капан;
- во избежание неприятных сна не раскрывайте форточки ужом и сквозняк, не читайте перед сном детективы;
- если не можете заснуть - выйдите на улицу или на балкон.

2) На зарядку становись!



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приносит неописуемый эффект организму и работоспособности человека.

Утренняя гимнастика и зарядка, особенно на свежем воздухе, укрепляет организм и повышает работоспособность. Выбирайте любую гимнастику. Оказывает положительное

воздействие на гибкость, пластичность и выносливость. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляйтесь.

3) Режим питания нарушать нельзя!

Если человек имеет здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания.



- Есть три основных правила рационального питания:
- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
 - пытаться есть только в определенное время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;
 - оптимальное время на прием пищи 30 минут.

4) Старайтесь избегать стресс.



Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, хронической системы, желудочно-кишечного тракта, сахарному диабету. Понижение веса осуществляется не только под влиянием, но и на внутрисекреторном уровне. Помните также, что не стоит намеренно сидеть на различных диетах, лучше обратиться к диетологу, который и разработает для вас индивидуальный режим питания.

5) Откажитесь от вредных привычек.

Откажитесь от вредных привычек, которые мешают не просто, но и представляют здоровый образ жизни с вредными привычками это алкоголь, курение и



длительная стрессовая ситуация на грудной и нервной деятельности человека, может за собой заболевания и особенно неблагоприятное человека.

6) Больше времени проводите на свежем воздухе.

Принимайте участие в занятиях со свежим воздухом.

6) Соблюдайте правила личной гигиены!

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни являются основой здоровья. Пренебрежение правилами гигиены в личной жизни - это путь к различным заболеваниям. Вечером мойте с мылом руки - два раза в день чистите зубы. Вечером мойте с мылом ступни ног и ноги. Регулярно мойте голову. Сдерживайте в чистоте одежду и обувь.

7) Составьте режим дня.



Режим дня - это последовательное чередование работы, отдыха и сна, необходимый элемент планирования собственной жизни. Многие люди не соблюдают режим дня, поэтому не имеют здорового образа жизни, не успевают себе отвести необходимый режим дня, рациональный и полезный для вас.

8) Спорт - залог здоровья и долголетия.

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.

Важно подобрать такой вид спорта, который подходит вам не только физически, но и душевно. Необходимо заниматься в удобное время или художественному стилю.

