

Памятка

Как изменения необходимо вносить в свою жизнь, чтобы улучшить свое здоровье и самочувствие?

- ✚ **Питание.** Сначала добавьте в своё меню два полезных продукта и уберите два вредных. Как только привыкнете к этим новым продуктам, добавьте ещё два, убрав столько же вредных. Даже если вы и не придёте к полностью натуральному питанию, вы станете значительно здоровее. Помните, что рациональное (разумное) питание является одним из важнейших критериев здорового образа жизни. Ежедневный рацион человека должен быть сбалансирован и разнообразен. Включайте полезные продукты: зерновые, бобовые, овощи, фрукты, нежирные продукты животного происхождения. Рекомендуется снизить или исключить вредные продукты: *копчености, соль, сахар, молочные продукты с высоким содержанием жира, белый хлеб.* Регулируйте калорийность рациона в соответствии с уровнем физической нагрузки.
- ✚ **Ешьте мало и часто.** Ешьте небольшими порциями 5-6 раз в день, т.к. частое питание снижает чувство голода и позволяет не переесть, при этом улучшается процесс переваривания пищи. Не забывайте, что главным приемом пищи должен быть - завтрак, включающий в себя каши из цельных круп, нежирное мясо и яйца. Здоровый, натуральный завтрак поможет сохранить и улучшить здоровье и оставаться энергичным весь день.
- ✚ **Ежедневно выпивайте 1,5-2л воды,** помня, что вода не только участвует в обменных процессах, но и способствует выведению не нужных и вредных веществ из организма.
- ✚ **Начинайте свой день с зарядки.** Ведь для этого нужно встать всего на 10-15 минут раньше. Зарядка поможет вам проснуться, зарядит энергией и подготовит организм к трудовому дню. Помните, что физическая активность - это второй по значимости компонент здорового образа жизни. Физические упражнения помогают почувствовать прилив сил, улучшить координацию движений, легче справляться с нервным напряжением и плохим настроением, повышать работоспособность. Для взрослых норматив умеренной физической активности - **150 минут в неделю или по 30 мин. 5 дней.** Это может быть ходьба в быстром темпе, подъем по лестнице, небыстрая езда на велосипеде, спокойное плавание, теннис. При интенсивной физической активности достаточно **75 минут в неделю** (бег, быстрая езда на велосипеде, одиночный теннис, плавание на дистанцию и т.д.).
- ✚ **Оптимальный труд и достаточный отдых** также влияют на здоровье. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и различным

заболеваниям. Для здорового крепкого сна взрослому человеку нужно примерно 7-9 часов.

- ✚ **Отказ от вредных привычек.** Известно, что табак и алкоголь являются врагами здоровья. Их регулярное употребление приводит к расстройству психики и поведения, возникновению тяжелых заболеваний. Поэтому единственным верным решением для думающего о своем здоровье человеке, является постепенный и полный отказ от привычек, наносящих вред здоровью.
- ✚ **Профилактические медицинские осмотры.** Позволяют своевременно узнать о своем здоровье, о факторах риска, способствующих развитию опасных заболеваний. Сегодня житель региона может получить сведения о состоянии своего здоровья, пройдя профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию по месту жительства, а также ежегодно посещая Центры здоровья, куда он может обратиться самостоятельно и без направления врача.
- ✚ **Закаливание** – важный компонент здорового образа жизни, цель которого - выработать способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды и становиться менее восприимчивым к различным заболеваниям.
- ✚ **Не допускайте длительных стрессовых ситуаций.** Частые и продолжительные стрессы ухудшают настроение, создают благоприятную почву для депрессии, развития опасных хронических заболеваний. При появлении причины для стресса – ликвидируйте её, если не получается – занимайте мысли чем-то приятным: читайте книги, общайтесь с друзьями, гуляйте, думайте о хорошем и приятном. Учитесь каждый день радоваться жизни, ведь не так уж много нам надо для счастья - здоровье, интересная работа, хорошие взаимоотношения с друзьями и близкими людьми.

ПОМНИТЕ! Ваше здоровье – в ваших руках!