

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ. ВЫСЫПАЙТЕСЬ!

Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ.

Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.



ИЗБЕГАЙТЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

– пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное – регулярность!



ОБЩАЙТЕСЬ! Проводите время с родными и близкими.

Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.



ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, РАЗВИВАЙТЕСЬ!

Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие. Знакомьтесь, путешествуйте – даже если это путешествие в ближайший пригород. Узнавайте новое – учите иностранные языки, слушайте музыку, больше читайте и мечтайте.



ПРАВИЛЬНО РЕАГИРУЙТЕ НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ.

Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий.



РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ.

Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика. Когда мы принимаем решение взять на себя ответственность за себя и свое здоровье, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя время, людей и обстоятельства.



Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Сегодня День здоровья, поэтому хочется каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!