

## Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом.

Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск



неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

### 1. Здоровое питание.

Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Питание должно быть равномерным. Не стоит переедать или недоедать.

## **2. Правильный режим труда и отдыха.**

Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным, зависящим от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений каждого. Это позволяет выработать правильный ритм организма, создать оптимальные условия для работы и отдыха. Необходимо контролировать: чередование работы и отдыха, нахождение на свежем воздухе, соблюдение гигиены сна, выделение под определенные виды деятельности строго определенное время.

## **2. Занятия физкультурой.**

Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет. Кроме этого, обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день.

## **3. Хороший сон.**

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

## **5. Отказ от вредных привычек.**

Алкоголь, наркотики, курение — всё это наносит непоправимый вред организму. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками.

## **6. Устойчивость к стрессу.**

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний.

## **7. Закаливание организма.**

Закаливание — важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к

негативным условиям среды. Это ещё один способ укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам.

## 8. Личная гигиена.

Чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных заболеваний.



Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие.

А раннее выявление заболеваний — главный инструмент в борьбе с заболеваниями онкологического спектра, сердечно-сосудистой системы, легких и сахарного диабета, а профилактика — единственная возможность их предотвратить.

**В России существует программа профилактических медицинских осмотров и диспансеризации, прохождение которых также является составляющей частью здорового образа жизни. Это комплекс исследований, который можно пройти бесплатно в поликлинике для оценки состояния здоровья.**

Перейдите на официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье и в разделе «Профилактика» узнайте больше о ЗОЖ.



