

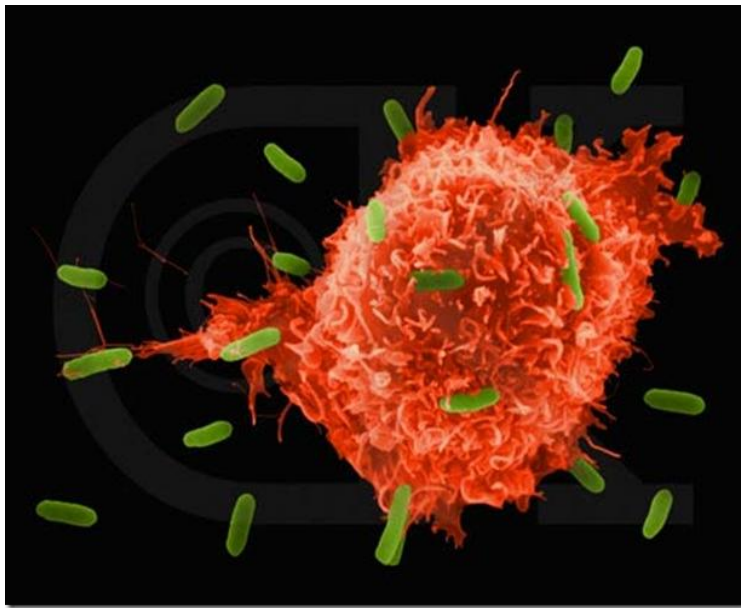
# Здоровый образ жизни



Оленцевич Арины 9 б



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе? Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.



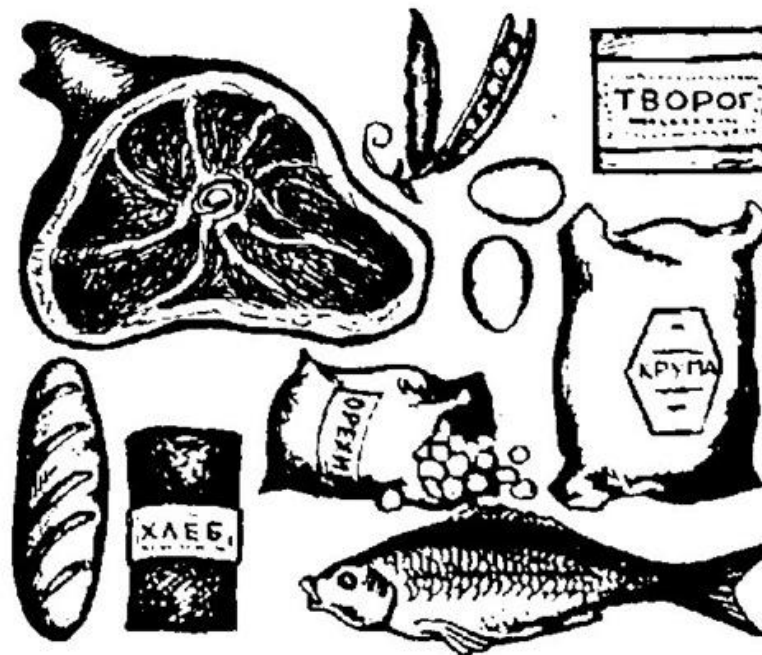
- ▶ В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой – её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост – вести **здоровый образ жизни.**

# 1. Занимайтесь спортом.



Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс – это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

## 2. Больше витаминов



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

## 3. Употребляйте белок

## 4. Пейте чай.



Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются вещества, которые повышают активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.

## 5. Закаляйтесь!

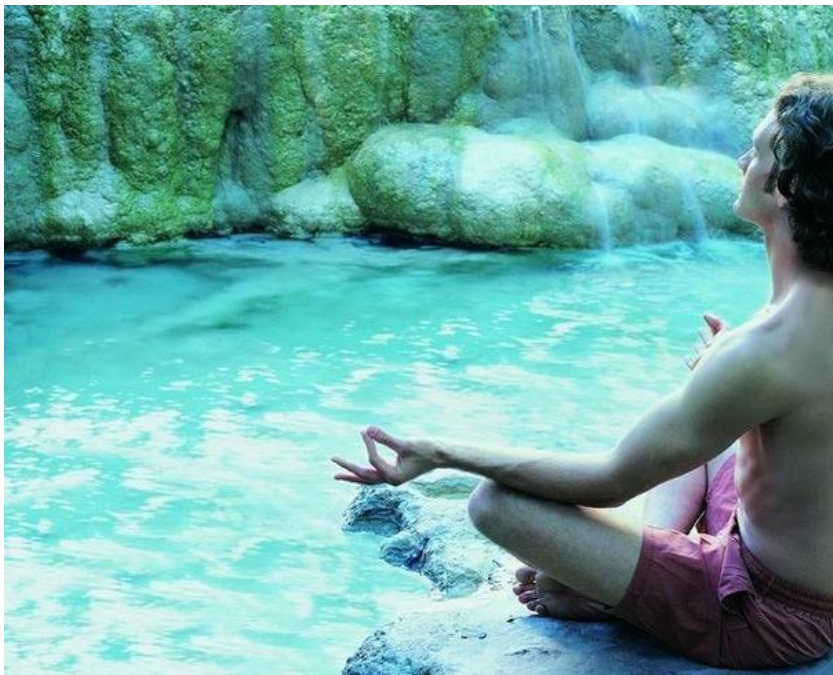


## 6. Веселитесь!



Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга

## 7. Займитесь медитацией



“Спокойный разум — спокойное тело”.



## 8. Не нервничайте!

- ▶ Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас «толстым, раздражительным и забывчивым»



## 9. Спите



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.

Рекорд на самое долгое отсутствие сна составляет 18 дней, 21 час и 40 минут. Рекордсмен рассказал о галлюцинациях, паранойе, ухудшении зрения, о проблемах с речью, концентрацией и памятью.

## 10. Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.



# 11. Посещайте сауну



- ▶ Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что согласно исследованиям, проведенным в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Скорее всего, горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть свои сауны



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.