

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.



# Правила здорового образа ЖИЗНИ

- ✓ Занимайтесь спортом.  
Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма.





## ✓ Правильно питайтесь

Важнейшее условие сохранения здоровья – это рациональное питание, нормального роста и развития организма человека. Полноценное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микроэлементами и минералами.



## ✓ Закаляйтесь

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ.



## ✓ 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. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.





# ВЫВОД

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. Вперед и удачи!!!