

Здоровый
Образ
Жизни

Что же
это такое
и с чем
его
едят?

Что такое здоровый образ жизни?

- Это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья



10 принципов здорового образа жизни

Главные правила здорового образа жизни

- Содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек.



хорошо высыпайтесь

-
- Здоровый и своевременный сон — это прекрасного настроения и заряд на целый день, а с это и начинается здоровый образ жизни. Ниже я перечислю несколько пунктов для хорошего сна:
- — обычный взрослый человек должен спать около 7 часов в сутки;
- — наиболее благоприятное время для сна до полуночи;
- — всегда перед сном проветривайте свой дом;
- — там где Вы спите не должно быть ни слишком твердо, но и не очень мягко;
- — нельзя есть перед сном это очень плохо влияет на пищеварение, что в последствии приведет к избыточному весу и ряду заболеваний ;
- — никогда не повредит перед сном теплая расслабляющая ванна;
- — чтобы избежать кошмаров и неприятных сновидений не смотрите перед сном ужастики и драмы ;
- — если вас мучает бессонница то выпейте настой из мяты или мелиссы.



Зарядка!

- Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подобрать с упором на гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делайте зарядку плавно никуда не спеша.



Режим питания!



- Если Вы решились вести правильный образ жизни то Вы должны соблюдать режим питания.
- Ниже я перечислю 3 главных правил рационального приема пищи:
- — количество приемов еды в течение дня не должно превышать 3-4 раза, с промежутками около 4 часов;
- — кушайте каждый день в одно время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна;
- — на прием пищи уделяйте около 30 минут.

Избавьтесь от лишнего веса.

- Лишний килограммы и *здоровый образ жизни вещи несовместимые*. Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта и испортит позвоночника. Лишний вес попадает не только под кожу, но и на внутренние органы. Не занимайтесь самодеятельность и не сидите по неделе на разных диетах, гораздо эффективней и безопасней для вашего здоровья будет сходить к диетологу, который и сделает для Вас правильную диету.



Откажитесь от вредных привычек.

- От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, но к сожалению здоровый жизни и вредные привычки просто не совместимы. Курение, алкоголь и наркотики непрерывно ведут человека к смерти, создавая иллюзию счастья. Это очень большая проблема в наше время, поэтому очень важно отстраниться от этого вируса 21 века и показать хороший пример для подрастающего поколения!



Личная гигиена!



- Необходимо соблюдать правила личной гигиены так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний и презрения обществом.

Создайте режим дня.

- Режим дня — это план действий, необходимое планирования жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.



Спорт — залог красоты и здоровья.

- Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого например с бега по утрам.



Закаляйся если хочешь быть здоров!

- При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете. Ниже будут перечислены основные правила закаливания:
- — закаливаться надо постоянно;
- — время процедуры нужно увеличивать плавно;
- — пользуйтесь контрастными процедурами;



Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.

- Необходимо брать жизнь в свои руки, а не поддаваться обстоятельствам и плыть по течению. Необходимо понять, что события которые снами происходят, следствие наших мыслей и действий. Вы не должны расстраиваться из за ненастья, плохого финансового положения, предательство друга или увольнение с работы — посмотрите на вещи с другой стороны, сделайте выводы и вперед к новым победам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Спорт не любит ленивых,
Тех, кто быстро сдается.
Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеется.
Благосклонен он очень
К тем, кто духом силен.

И победы дарует
Лишь выносливым он.

