

ЗДОРОВЬ
Е

ПЛАН

- 1) Что такое здоровье
- 2) Здоровый образ жизни
- 3) Профилактика и полезные привычки
- 4) Закаливание

Здоровье – это нечто большее, чем простое отсутствие болезней. Здоровье – это, прежде всего, гармония! Гармония всех происходящих в организме процессов, равновесие физическое и психологическое. То есть, это такое состояние, при котором человек чувствует себя хорошо, у него нет симптомов, настораживающих его, он полон сил, энергии и радуется каждому новому дню. Для того, чтобы эта гармония была и сохранялась надолго, необходимо заботливое и внимательное отношение к себе.



Одна из основных составляющих здоровья — это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).





**По образу жизни человека
можно судить о его
здоровье**

Гиппократ

Основные составляющие ЗОЖ



З

Забота о себе

Всем известно, что предупредить любое заболевание всегда легче, чем лечить его последствия.

Оптимальный способ – ежегодный комплексный осмотр, который помогает оценить результаты самых необходимых и показательных диагностических и лабораторных обследований и получить полноценные рекомендации от врача-терапевта.

О

Ограничение

Или лучше отказ от вредных привычек! И это не только курение и алкоголь, это еще и самолечение! Категорически нельзя самостоятельно «назначать» лечение без осмотра и консультации доктора. Даже если это помогло кому-то, Вам может навредить!

Д

Движение

Пешая ходьба до 3-5 км ежедневно (можно заменить занятиями на велотренажере или беговой дорожке), выполнение физических упражнений не менее 10 минут в домашних условиях на все группы мышц (руки, ноги, голова, шея), скакалка. Важно, делать ежедневно. Если делать это от случая к случаю, эффекта не будет. Плюс бассейн 2 раза в неделю.

Р

Режим отдыха

Полноценный сон – основа полноценного здоровья. Продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8-ми часов, так как восстановление организма происходит только во сне.

О

Отдых

Но отдых не на диване, а активный! Полезны прогулки в лесу или за городом на свежем воздухе не менее 2-х часов (больше можно, меньше не рекомендуется), хотя бы в выходные дни.

В

Вода

Или другими словами, соблюдение питьевого режима. Количество воды рассчитывается, исходя из формулы: 35 мл воды на 1 кг массы тела. Как правило, это 1,8-2,0 литров воды в день. Пить воду необходимо равномерно в течение всего дня, небольшими порциями - буквально по 6-8 глотков, но каждые 30-60 минут! Вся водная нагрузка важна до 18 часов вечера.

Ь

Польза

В список полезных привычек рекомендую включить посещение бани - помогает выводить токсины из организма. Баню достаточно посещать 1 раз в неделю. После рекомендуется выпить чай с травами (мята, смородина, белоголовник, душица, малина). Травяные сборы - отличные помощники в укреплении иммунитета и борьбе с инфекциями и вне бани, но их эффективность зависит от регулярности приема. Здесь же отметим массаж. Курс общеукрепляющего массажа 1 раз в год улучшает кровоснабжение всех органов и систем и помогает гармоничной работе организма.

Е

Еда

Питание должно быть разнообразным, с обязательным употреблением фруктов, овощей, зелени, белковой пищи (мясо, творог, сыр, молоко и др). Важно избегать переедания

Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.
Очень полезна для здоровья

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

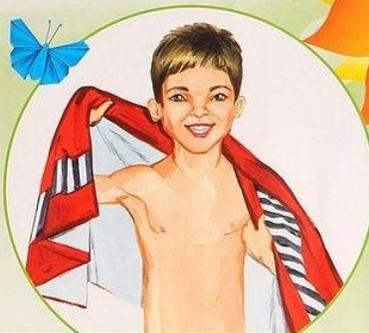
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



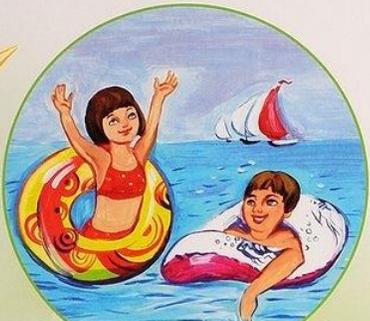
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



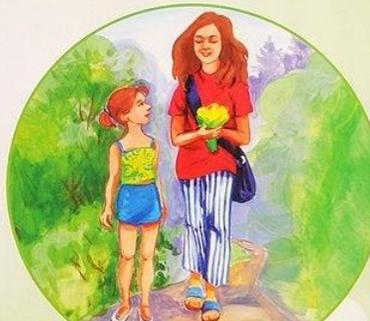
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Закаливание водой

- При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:



Берегите свое здоровье, здоровье
ваших близких людей

Спасибо за внимание!



ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

medicators.ru



Спасибо за внимание!