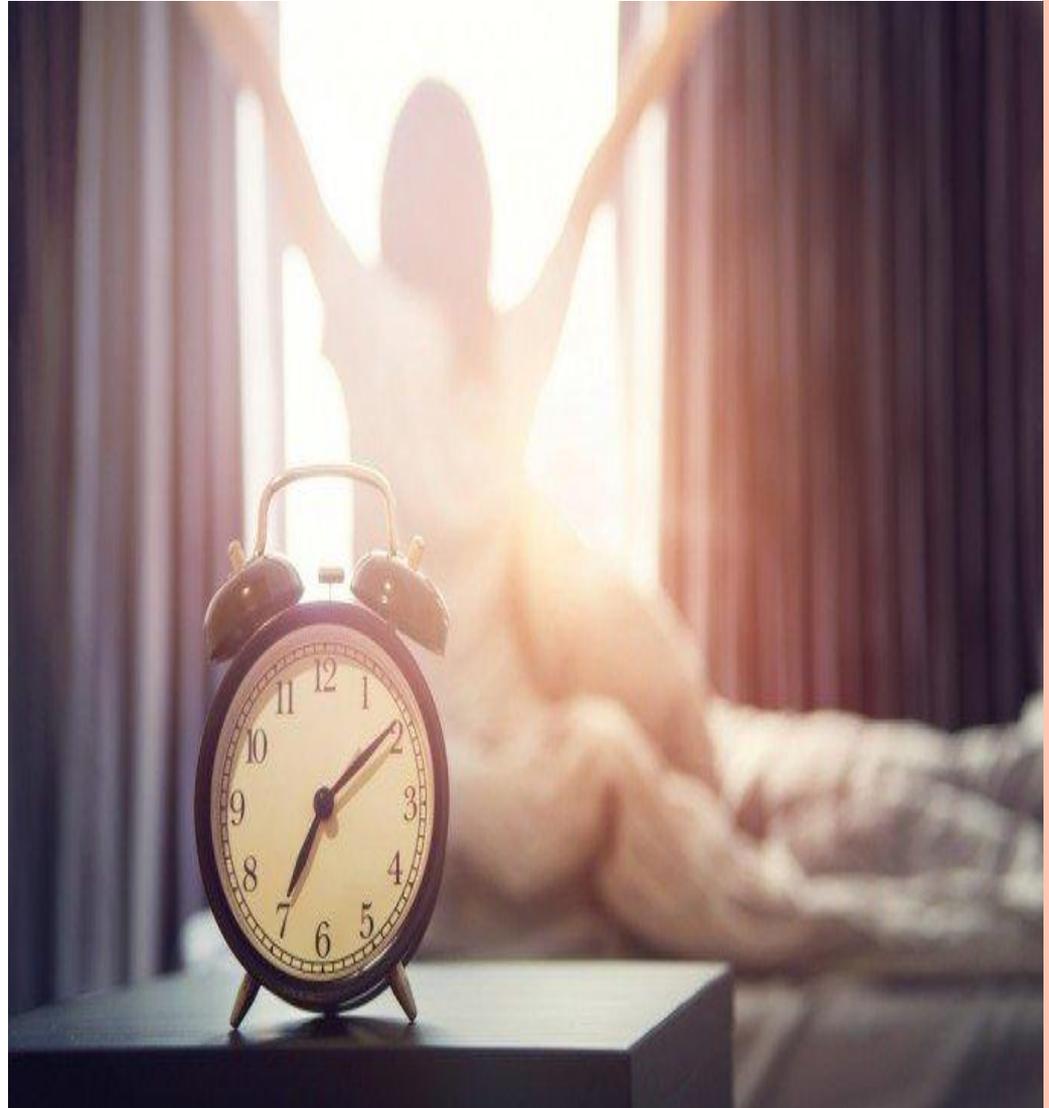


# 1. Привычка вставать рано

«Кто рано встает, тому Бог дает» - известная народная мудрость. В самом деле, если научиться ложиться и вставать пораньше - можно успеть сделать за день намного больше, а устать меньше. Такая привычка способствует наладить здоровый образ жизни, почувствовать себя более бодрым и сильным.



## 2. Привычка начинать день со стакана чистой воды

Пить воду нужно сразу после того, как проснетесь. Так вы «разбудите» свой организм и, в частности, желудочно-кишечный тракт.

Стакан воды по утрам – очень полезная и здоровая привычка, ведь она помогает сделать кожу гладкой и молодой, организм - чистым, а аппетит - более скромным. По утрам, как утверждают медики, кровь у человека бывает особенно густой. Это означает повышенную вероятность инфарктов. Чтобы избежать подобной опасности, давно уже придуман простой и эффективный метод – пить воду, которая успешно разжижает кровь.



# 3. Привычка делать зарядку

Не нужно заставлять себя через силу выполнять комплекс скучных и утомительных упражнений. Это не принесет никакого результата. Лучше займитесь тем, что вам по вкусу - крутите педали велосипеда или велотренажера, танцуйте под заводную веселую музыку, крутите хула-хуп или делайте упражнения на растяжку. Главное, чтобы зарядка доставляла вам удовольствие! Если почувствуете некоторую усталость и боль в мышцах – не пугайтесь, это естественное явление для начинающих.

Уже через несколько дней все эти ощущения уйдут, уступив место бодрости и наслаждению.



# 4. Привычка завтракать и питаться правильно

Если вы привыкли с утра выпивать чашку кофе, пришла пора сменить эту вредную привычку полезной.

Не пожалейте 10 минут на приготовление полезного и здорового завтрака для себя, любимого! Сварите кашу, приготовьте омлет, сделайте салат из свежих овощей, отварите кусочек постного мяса... Что-то из предложенного наверняка придется вам по вкусу. Помните, что в меню для завтрака обязательно должны входить кисломолочные продукты и фрукты. А кофе лучше заменить зеленым чаем с медом. Такой завтрак позволит вам с легкостью справиться с огромным количеством дел, ведь ваш организм наполнится невероятной силой и энергией!



# 5. Привычка работать с перерывами

Человеку, увлеченному интересной работой, очень трудно прерваться. Хочется как можно скорее завершить начатое, удовлетворенно оглядеть дело рук своих, и только потом отдыхать. Чувство, что лучше потрудиться «ударно» на протяжении нескольких часов, чем постоянно прерываться, - неверно!

На самом деле вы сами увидите, насколько легче пойдет работа, если каждый час делать маленький перерыв минут на 5. За эти 5 минут можно размяться, сделав несколько упражнений, выпить чай или съесть яблоко, пройтись по двору или постоять на балконе, вдыхая свежий воздух. Мозг «прочистится», и вас посетят новые мысли.



## 6. Привычка ходить пешком

Если вы уже выработали привычку рано вставать, для вас нетрудно будет выйти утром из дома пораньше, чтобы отправиться на работу пешком. В крайнем случае, пройдите хотя бы две-три остановки.

В идеале, ходить быстрым шагом на свежем воздухе необходимо час в день. Такая отличная привычка - превосходный способ снабдить мозг, да и весь организм, кислородом. В качестве бонусов — стройная фигура и бодрое настроение на весь день!



# 7. Привычка заниматься спортом

Природа создала нас всех активными существами. Для человека естественно проводить свои дни в движении, а лежание на диване и сиденье перед компьютером на протяжении многих часов — это противоестественно.

Малоподвижный образ жизни становится причиной лишнего веса, быстрого старения организма и множества проблем со здоровьем. Постарайтесь выделить на занятия любимым видом спорта хотя бы 3 раза в неделю, по полчаса в день.



# 8. Привычка принимать вечером теплый душ или ванну

Теплая вода расслабляет,  
смывает весь негатив,  
«налипший» к нам в течение  
дня.

Постояв под душем или  
полежав в теплой ванне, мы  
готовим свой организм к  
отдыху, помогая себе быстро и  
крепко заснуть.

А ведь полноценный сон - залог  
хорошего отдыха.



# 9. Привычка высыпаться

Регулярное недосыпание разрушает наш организм. Спать рекомендуется не менее 6-7 часов, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться.

Очень важно! Спать ложиться нужно до 23 часов, поскольку до 24 часов отдыхает именно мозг, психические силы ума. Если из месяца в месяц, из года в год нарушать это правило, то постепенно произойдет снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума. Дальнейшие последствия – хроническая усталость и напряженность. Бледный цвет лица, усталый тусклый взгляд, заторможенность, головные боли – всё это признаки нарушения режима дня, человек не дает уму и разуму отдыхать в отведенное для этого природой время.



291375

613.9

З-466

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ: ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ ДУХА  
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ: ЕЖЕДНЕВНЫЙ  
УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ / ПЕР. С АНГЛ. М. Г.  
ЛУППО, Д. А. ИВАНОВА. - МОСКВА : КРОН-ПРЕСС,  
1994. - 768 с.**

# ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



**ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ ДУХА  
ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ**

312806

613.99:618

Д81

Дуда, Виталий Иванович.

Здоровье женщины - здоровье нации

: научно-популярная литература / В. И.

Дуда, Вл. И. Дуда. - Минск :

Международный центр интеграционной информации. Общественный пресс-центр Дома прессы, 2009. - 143 с. - (Здоровый образ жизни).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В. И. Дуда, Вл. И. Дуда

## ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ



237433

618.2-083

A675

Аничкова, Зоя Яковлевна.

Здоровое материнство / З. Я. Аничкова. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : Медицина, 1982. - 72 с. : ил. - (Науч. попул. мед. лит. для матерей).

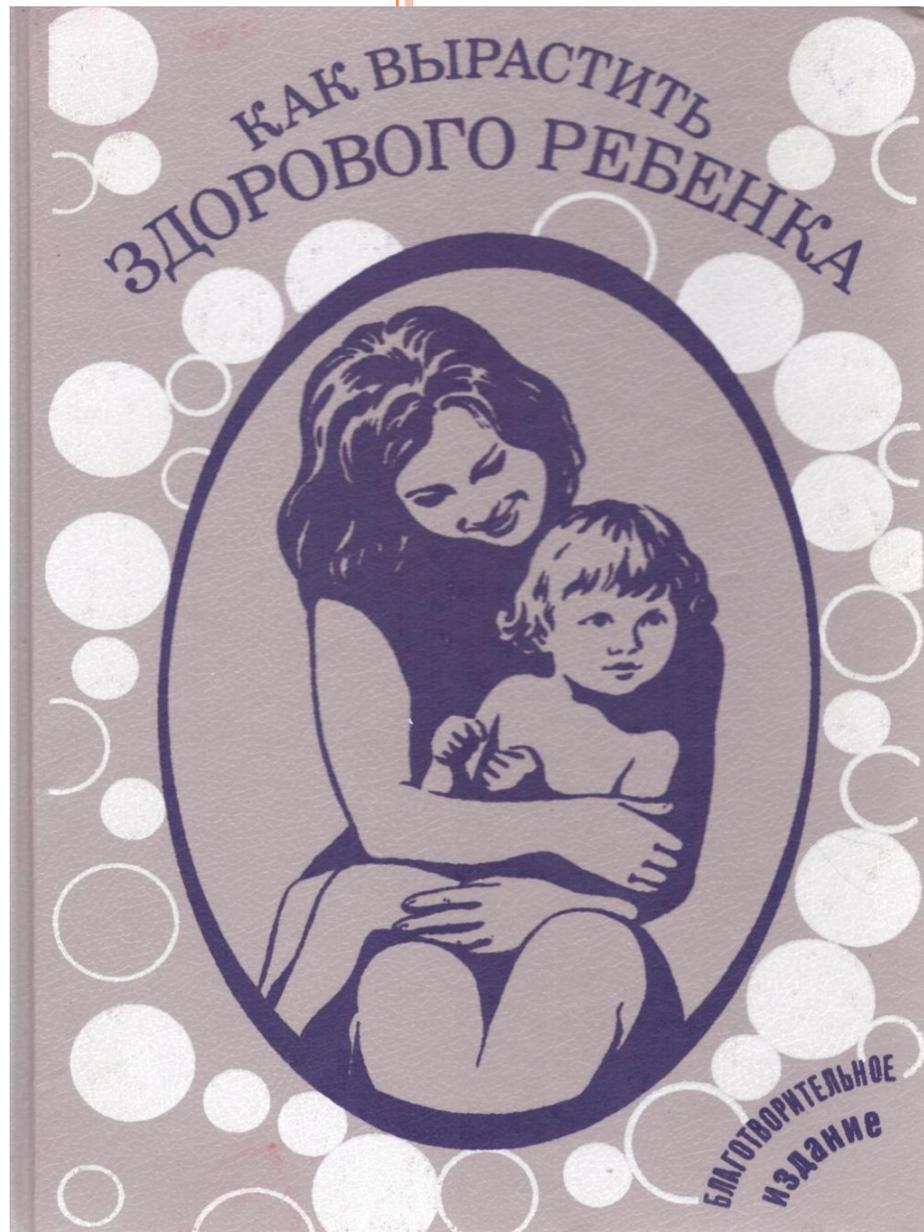


284815

613.95

K16

КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА / Под ред. В.  
П. Алферова. - Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние,  
1991. - 416 с. - (Науч.-попул. мед. лит-ра).



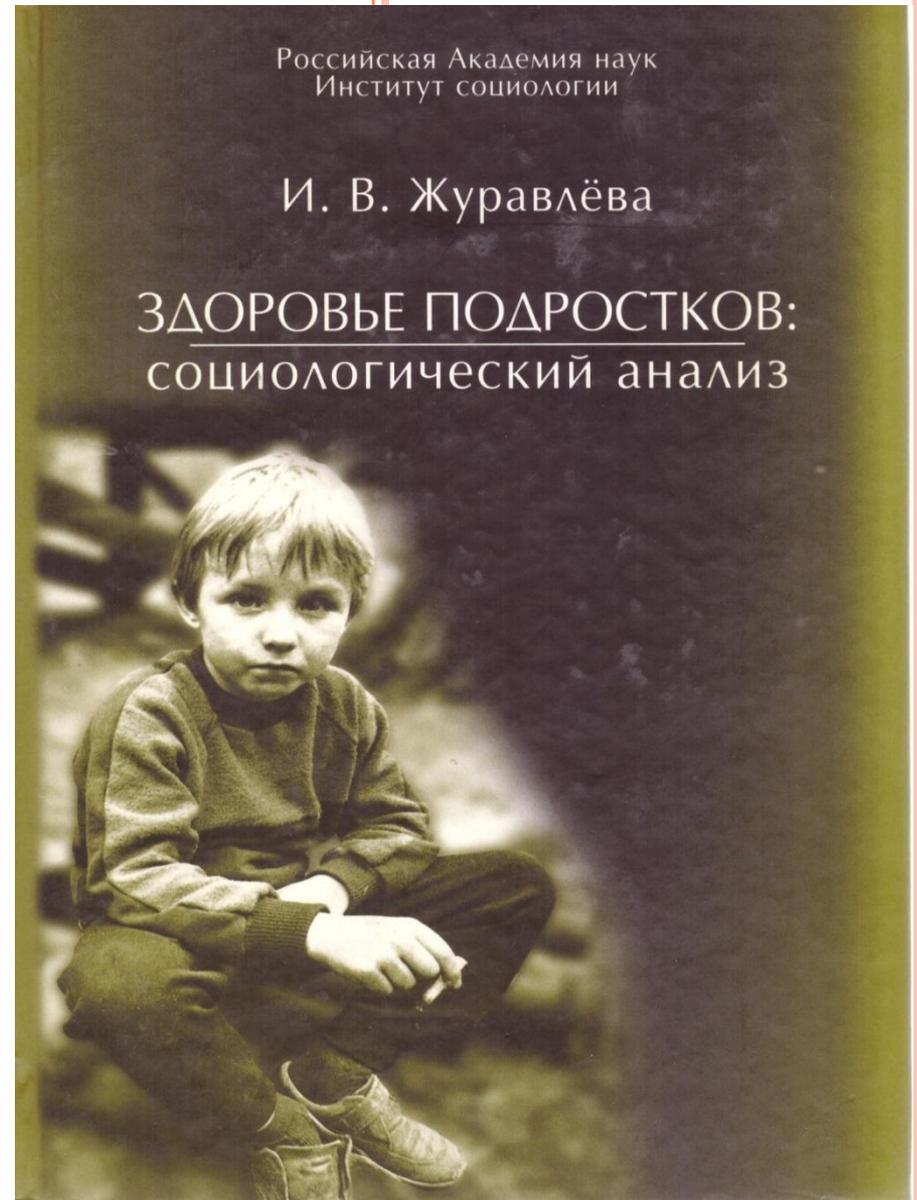
**303568**

**613.96**

**Ж911**

**Журавлева, И. В.**

**Здоровье подростков: социологический анализ : монография / И. В. Журавлева ; Российская академ. наук. Ин-т социологии. - Москва : Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. - 239 с.**



252759

613.99

T805

Трча, Станислав.

Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча;  
Пер. с чеш. В. В. Язвикова. - М. : Медицина, 1985. - 232  
с.

# ИСКУССТВО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Станислав Трча



331670

613.96

T789

Трусь, Елена Ивановна.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА :  
МОНОГРАФИЯ / Е. И. Трусь, М. Ю. Сурмач ;  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ, УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ "ГРОДНЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ". -  
Гродно : ГрГМУ, 2018. - 158 с.**



**Е. И. Трусь  
М. Ю. Сурмач**

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА**

62191

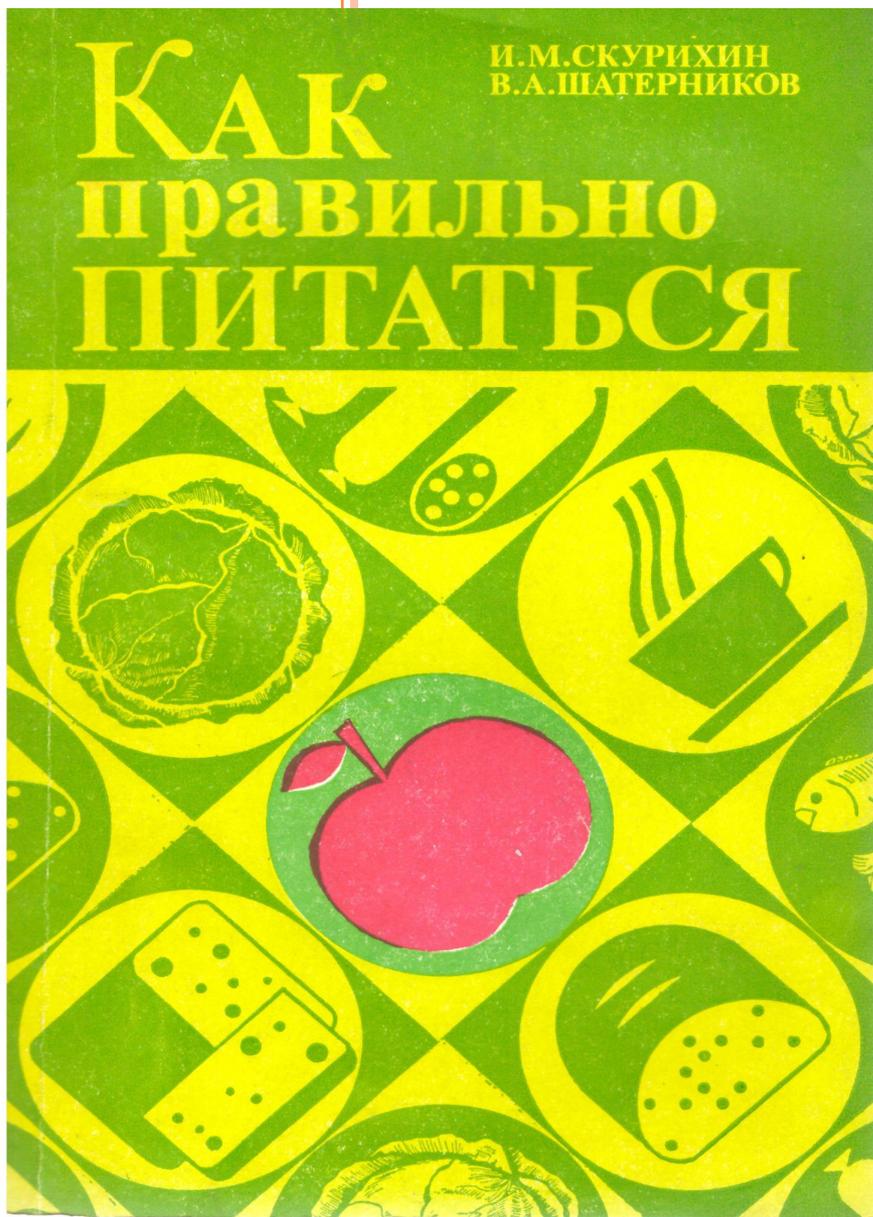
613.2

С467

Скурихин, Игорь Михайлович.

Как правильно питаться / И. М. Скурихин. -

Москва : Агропромиздат, 1986. - 240 с.



292963

615.8

З-467

ЗДОРОВЬЕ СВОИМИ РУКАМИ / ПОД РЕД. Б.  
В. ДРИВОТИНОВА; ПЕР. С АНГЛ. Т. Е.  
КОМАРОВСКОЙ, А. И. КОЗЕКО. - МИНСК :  
ПОЛЫМЯ, 1996. - 409 С.

# ЗДОРОВЬЕ СВОИМИ РУКАМИ

*ОБЕЗБАЛИВАНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ*

*МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН*

*САМОПОМОЩЬ ПРИ БЕССОНИЦАХ,  
СТРЕССАХ И НЕВРОЗАХ*



235598

613.9

A189

Авдулина, Анна Сергеевна.

Жизнь без лекарств / А. С. Авдулина.

- 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 88 с. -



**Итак, подведем итог: вырабатывать полезные привычки нужно! Они помогут нам добиться поставленных целей, обрести успех и достичь желаемого результата! Полезные и нужные привычки стоит завести. Будьте здоровы! Успехов и полезных привычек, друзья!**

