

Здоровье - есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо.

В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно.

Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас.

Учитесь радоваться жизни - хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе.

Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья - здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье - это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, - здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Рациональное питание и физическая тренировка - это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым человек не может.



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20
www.yazdorov-48.ru
e-mail: medprof@lipetskiy.ru



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

г. Липецк

Здоровый образ жизни - это бесплатная возможность долго оставаться молодым и красивым. Это здоровье и долголетие, активность и бодрость до самой глубокой старости.

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средствами для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Рациональное питание - один из важнейших критериев здорового образа жизни. Оно обеспечивает нормальное развитие организма и служит предупреждением многих болезней, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание повышает риск возникновения заболеваний.



Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован и разнообразен. Он должен содержать в достаточном количестве все необходимые организму вещества. В него должны входить самые разные продукты: зерновые, стручковые, овощи, фрукты, продукты животного происхождения (нежирные). Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить: **копчености, соль, сахар, молочные продукты с высоким содержанием жира, белый хлеб.**

Важная характеристика рационального питания - это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поощрять ее в большом количестве.

Физическая активность - это второй базовый компонент здорового образа жизни.

Физические упражнения помогут вам почувствовать прилив сил, улучшить координацию движений, реакцию, вам легче будет справиться с нервным напряжением и плохим настроением, повысится работоспособность.

Для ведения здорового образа жизни необходимы и аэробные упражнения. Они не связаны с физическими нагрузками, но способствуют снабжению тканей кислородом и большому его потреблению, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Необходимо заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по двадцать минут через день или хотя бы три раза в неделю.

К числу аэробных упражнений относят ходьбу, бег, бег на месте, походы, плавание, коньки, греблю, катание на скейте, роликовых коньках, танцы.



Закаливание - еще один компонент здорового образа жизни, цель которого - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой под воздействием холода, тепла и т.п. и постепенного повышения их дозировки.

В результате закаливания человек становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные люди обладают хорошим здоровьем, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Общая гигиена организма связана с поддержанием чистоты кожного покрова. Эта проблема весьма актуальна для человека, так как, примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки. В поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы и легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

Отказ от вредных привычек - один из важнейших компонентов здорового образа жизни. К вредным привычкам относят употребление алкоголя и табакокурение. Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курящие рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большей степени способствуют преодолению вредных привычек.

