

# 7 правил здорового способу життя



- Не можна не відзначити, що останнім часом, інтерес до здорового способу життя поступово починає зростати. І це не дивно, бо рано чи пізно кожен починає розуміти, що спосіб життя може не кращим чином впливати на здоров'я; що не все виходить так, як хочеться; що іноді бувають випадки, коли хвороба застає зненацька.... І добре, якщо це стається у ранньому віці ...



- Отже, найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи тимчасові нездужання. Тому турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, а повинна стати обов'язковою справою, але за умови, що ти обираєш здоровий спосіб життя.





▣ Пропонуємо Вашій увазі  
7 найважливіших  
правил здорового  
способу життя.

# Правило № 1

- ▣ *Правильне харчування.* Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів... Як говорив колись відомий лікар Гіппократ: «їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею». В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Як відмовитися від улюбленої їжі, навіть якщо вона зовсім не корисна? У цьому випадку необхідно слідувати правилу: «Іноді можна себе побалувати, але без фанатизму».





# Правило № 2



- *Активність, активність і ще раз активність!* Будьте активними, життєрадісними й відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом...
- А даремно!
- Пам'ятайте, що навіть якщо на спорт часу зовсім немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.
- Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти, або навіть, тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

# Правило № 3

- Повністю відмовитися від куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Необхідно пам'ятати, що здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний зі шкідливими звичками: курінням, вживанням алкоголю і тим більше, наркотиків!



# Правило № 4

- ▣ *Правильний розпорядок дня.* Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати та прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви вже виспалися. Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.





# Правило № 5

▣ *Позитивний настрій!* Не зациклюйтеся на невдачах та промахах. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися! І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та, а може просто варто змінити харчування, активізувати спосіб життя, більше бувати на свіжому повітрі? І головне – приймати себе такою якою ви є зараз!

# Правило № 6

- ▣ *Дбайливе ставлення до себе!* Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти й рахувати хвилини тренування, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправа підтягує ваші м'язи та максимально корисна для організму, тому що наближає вас до ідеалу! Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно ляяти себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде»!

# Правило № 7

- ▣ *Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції, адже разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги. Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, усі в прекрасному настрої, усі бажають один одному тільки добра. Не життя, а казка!*



- Отже пам'ятаймо, що турбота про своє здоров'я та здоровий спосіб життя не має бути проблемою, це має бути вашим успіхом! Недарма народна мудрість стверджує, що «краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!»





Щиро бажаємо вам здоров'я!



**ЗДОРОВ'Я -**  
**ЯКІСТЬ**  
**ЖИТТЯ!**