



# Здоровый образ ЖИЗНИ

Автор :Поваров Николай 1-119



**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



**Здоровый образ жизни** помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе? Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.





## Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- 1) Правильное питание
- 2) Закаливание
- 3) Соблюдение режима труда и отдыха
- 4) Психическая и эмоциональная устойчивость
- 5) Личная гигиена
- 6) Оптимальный уровень двигательной активности
- 7) Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- 8) Отказ от саморазрушающего поведения



**Физическая нагрузка** улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой





Отказ от вредных привычек. Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера Приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными





**Хотите быть здоровыми** – ведите здоровый образ. Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.