


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

 cmp.zdrav-nnov.ru

 vk.com/nocmp

 [be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. С целью сохранения и умножения работоспособности организма каждый человек должен вести здоровый образ жизни. Для того чтобы заботиться о себе, не нужны какие-либо сверхъестественные способности, необходимо соблюдать всего лишь несколько правил.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.

ФОРМИРУЕМ «ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ»

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. В этом вам не помогут советы врачей. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты. Вы очень быстро увидите изменения, если каждый день будете соблюдать вот эти условия:

Держите спину прямо, а подбородок – высоко.

Следите за тем, чтобы плечи были расправлены.

Улыбайтесь.

Одевайтесь так, чтобы нравиться себе.

Не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях.

Будьте здоровы и счастливы!