

Хорошее здоровье - один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней»
Здоровый образ жизни – это поведение и деятельность человека, которые способствуют сохранению, укреплению и восстановлению его здоровья, а также лучшее средство профилактики многих заболеваний.

Известно, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины, еще на 10% от наследственности, на 20% от окружающей среды и на 60% – от образа жизни и состояния души. Вот где кроются большие резервы улучшения качества и продолжительности жизни человека!



Элементы здорового образа жизни.



Двигательная активность



Двигательная активность – это не только спорт. Работа по содержанию дома, прогулки, активные игры – это тоже физическая активность, а ее регулярное проявление – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Многие заболевания могут быть отнесены не к болезням возраста, а к болезням недостатка регулярной тренирующей активности.

Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть, стареть.

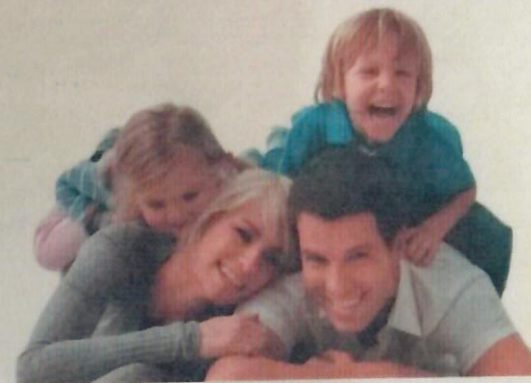
Рациональное питание



Сбалансированная и полезная еда – залог правильного и гармоничного развития, высокого иммунитета, отличного самочувствия. Именно из пищи мы получаем необходимые для жизни вещества и энергию. Для формирования здоровой системы питания необходимо придерживаться определенных правил.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Благоприятная психологическая обстановка



Психологический климат способен воздействовать не только на психологическое, но и на физическое состояние человека. Таким образом, создается некая эмоциональная атмосфера, которая во многом влияет на качество жизни и здоровье.

Необходимо стараться избегать стрессов и перенапряжения. Отдых – обязательная часть распорядка всей жизни.

Режим

Режим дня является основой здорового образа жизни. Режим дня – это не просто чередование периодов сна и бодрствования, это распорядок дел и действий, регулирующий порядок вашего труда и отдыха, а также физической активности.



Отсутствие вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

