работу. Наше тело омолаживается, очищается и укрепляется. Нормализуется кровяное давление и сердцебиение, уменьшается уровень холестерина, повышается тонус сосудов и еще очень многое… И всё это, только благодаря появлению улыбки на лице.

**Страхи и фобии** и здоровый образ жизни не совместимы понятия. Хотите иметь хорошее здоровье — избавитесь от страхов и фобий. Они насыщают наш организм отрицательными эмоциями, которые разрушительно действуют на наше тело и мешают ему нормально работать и функционировать.

**ДОСТОИНСТВА ЗОЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:**

1.    Сохранения оптимального веса тела. Если чётко следовать принципам здоровья, вы всегда будете в хорошей форме, а проблемы с лишним весом уйдут раз и навсегда.

2.    Повышение умственной и физической работоспособности. Благодаря здоровому питанию и регулярным физическим упражнениям вы всегда будете в тонусе, и при этом, иметь огромное количество энергии для выполнения повседневный дел и достижения поставленных целей и задач.

3.    Хорошее самочувствие и позитивный настрой станут вашими постоянными спутниками. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым и жизнерадостным, когда у вас, ничего не болит и вас, ничего не тревожит.

4.    Увеличение продолжительности жизни, ведь организму нет нужды тратить свои ресурсы на борьбу с болезнью, на расщепление вредной еды, на вывод токсинов из тела.

5.    Уменьшение и полное прекращение затрат на медицинское обслуживание.

Разработал: валеолог Н.И.Юреня

Тираж 400 экз

Министерство здравоохранения Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

****

З

2017

**ЗДОРОВЬЕ** — это состояние полного физического, психологического и социального равновесия и благополучия.

Известно, что наше здоровье определяют наши гены, окружающая среда, в которой мы живём, и уровень медицинского обслуживания, и здоровый образ жизни.

Здоровье состоит из 5 основных частей: интеллектуальное, эмоциональное, духовное, физическое и социальное.  
1**. Интеллектуальное развитие** – это активность в той области в которой вы больше всего имеете знаний, или хотите иметь, будь то научая или творческая деятельность.

2. **Физическое развитие** – главный фактор хорошего здоровья, который подразумевает ежедневные тренировки, здоровое питание и наблюдение у врачей. Так же исключение табачных, алкогольных и наркотических веществ.

3. **Эмоциональное развитие** – это способность управлять своим эмоциональным состоянием и быть адекватным.

4. **Социальное развитие** – помогает ощущать, то, что вы нужная личность в обществе, то что вы нужны родственникам, друзьям и коллегам по работе.

5. **Духовное развитие** – это значит следовать каким -то, моральным принципам, и не нарушать их.

ЗОЖ же состоит из физического и психологического здоровья.

Физическое здоровье в свою очередь, подразделяется на:

1.    Здоровое питание.

2.    Регулярные физические упражнения.

3.    Отказ от вредных привычек.

4.    Правила личной гигиены.

5.    Повышение иммунитета.

Психологическое здоровье:

1.    Борьба со стрессом.

2.    Хорошее психическое самочувствие.

3.    Управление страхами и фобиями.

**Здоровое питание** — это, прежде всего сбалансированное питание. Каждый день нашему организму требуются огромное количество самых разнообразных веществ. Рацион питания должен включать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

**Физические упражнения** — так же, как и здоровое питание являются важными элементами здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения крайне важны для вашего здоровья.

**Вредные привычки** сильнее всего подрывают ваше здоровье. Алкоголь, курение, наркотики ежедневно убивают вас. Перестаньте добровольно уничтожать себя и терять самое ценное, что у вас есть — ваше здоровье.

**Личная гигиена** — это проявление заботы о себе любимом. Правила личной гигиены еще никто не отменял. Их нужно знать и использовать всегда и везде.

**Повышение иммунитета** — это то, чем стоит заниматься постоянно. Имея сильный и крепкий иммунитет, вы навсегда забудете, что такое болезни. Поэтому, повышайте иммунитет всеми возможными способами.

**Борьба со стрессом** — это один из элементов здорового образа жизни. Стресс является причиной очень многих болезней. Люди привыкли курить, употреблять спиртное, много есть, ругаться, чем попытаться решить поставленную проблему. Нужно уметь бороться со стрессом и нейтрализовать его негативное последствия для нас.

Хорошее психическое самочувствие позитивно влияет на наше здоровье. Положительные эмоции настраивают организм на хорошую