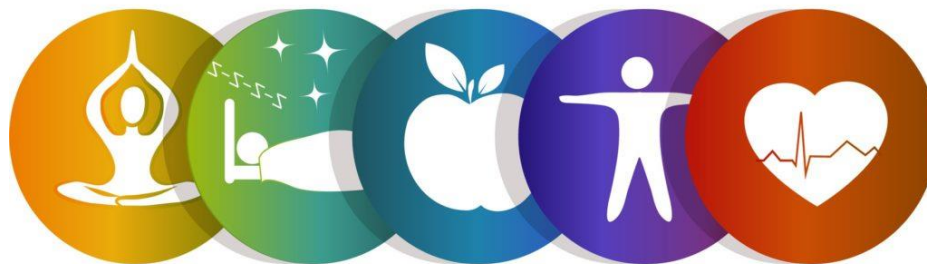


Интересные факты о здоровье

Здоровый образ жизни – это не просто модное течение.



Правильное отношение к собственному здоровью помогает человеку быть более успешным во всех сферах жизни, эффективнее решать задачи и спокойно справляться с любыми сложностями.

ТОП-15 интересных факторов о ЗОЖ:

1. Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.

2. *Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. В действительности же они просто нервничают из-за мелочей, на которые некурящие и внимания не обратили бы.*

3. Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и даже может привести к синдрому хронической усталости.

4. *Засыпать в обнимку полезно. Это позволяет лучше расслабить мышцы и освободить мысли от стресса, значительно повышая качество сна.*

5. Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

6. *Затворнический образ жизни снижает иммунитет. А вот постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма на 60%.*

7. Смех укрепляет иммунитет и снижает гормоны стресса.

8. *Умственная работа защищает от болезни Альцгеймера.*

9. Стресс называют "тихим убийцей". Он способен сильно навредить сердечно-сосудистой системе, спровоцировать болевой дискомфорт в груди, привести к гипертонии и ранней смерти.

10. *Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.*

11. Утренние поцелуи повышают стрессоустойчивость на весь день.

12. *Калорийность одного гамбургера, съеденного в Макдональдсе равно суточной норме.*

13. Диета, богатая овощами и фруктами может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инсульт и сердечный приступ.

14. *Чем выше уровень IQ у человека, тем чаще люди видят сны.*

15. Мед повышает интеллект. Так как состоит из очень полезных компонентов! Углеводы – улучшают работоспособность; серотонин – придает ощущение счастья, желание учиться; железо - стимулирует левое полушарие мозга, логическое мышление и красивую речь.

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста
Сорочинская Ульяна Юрьевна*