

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Многие государственные и общественные организации активно пропагандируют здоровый образ жизни, отмечая и доказывая его преимущества на основе изучения критических показателей здоровья, в том числе вес, уровень глюкозы, холестерина в крови, артериальное давление.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

1.Отсутствие вредных привычек.

2.Правильное питание.

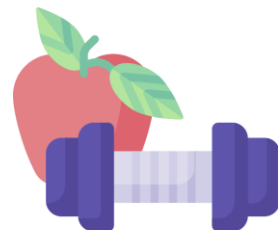
3.Физическая активность.

4.Контроль веса.

5.Управление стрессом.

6.Отдых, здоровый сон.

Здоровый образ жизни включает целый комплекс действий, индивидуальных для каждого человека. Ряд действий, необходимых для ведения здорового образа жизни, изменяется в зависимости от особенностей стиля жизни (наличие вредных привычек, род деятельности, количество свободного времени). Но на основе главных компонентов здорового способа жизни можно выделить основные советы:



1.Питайтесь здоровой пищей.

2.Пейте воду.

3.Будьте физически активными.

4.Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.


5.Получайте приятные эмоции.

6.Не переусердствуйте.

Эти советы помогут вам избежать проблем, связанных со здоровьем и значительно улучшить состояние организма. Есть и другие полезные советы для здорового образа жизни, исключая рискованные формы поведения человека. Это безопасное вождение транспортных средств, избегание ночных

развлечений, чрезмерного увлечения компьютерными играми, социальными сетями, использование теплой одежды в холодное время года и другие правила, исходящие из конкретных особенностей стиля жизни.



Здоровый образ жизни – способ изменения жизни в лучшую сторону, доступный каждому. Это длительный, но самый эффективный процесс, помогающий человеку улучшить физическое, психическое здоровье и сохранить молодость.  Перейдите на здоровый стиль жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Берегите себя!

Инструктор-валеолог

Н.И.Юрениа