

Министерство здравоохранения Республики Крым
ГБУЗ РК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Как вести здоровый образ жизни

Питаемся правильно

Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

Всегда в движении

Этот принцип должен стоять «во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни. При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно здоровом тоне вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.

Если хочешь быть здоров — закаляйся

Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями.

Нет — вредным привычкам!

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

Здоровье — в гигиене

Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний.

И, наконец, **научитесь контролировать собственные эмоции**. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательным к окружающим.

Ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!