



# Правила здорового образа жизни

Нет, наверное, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: "Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

## А что такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье - это "состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

## Простые правила здорового образа жизни

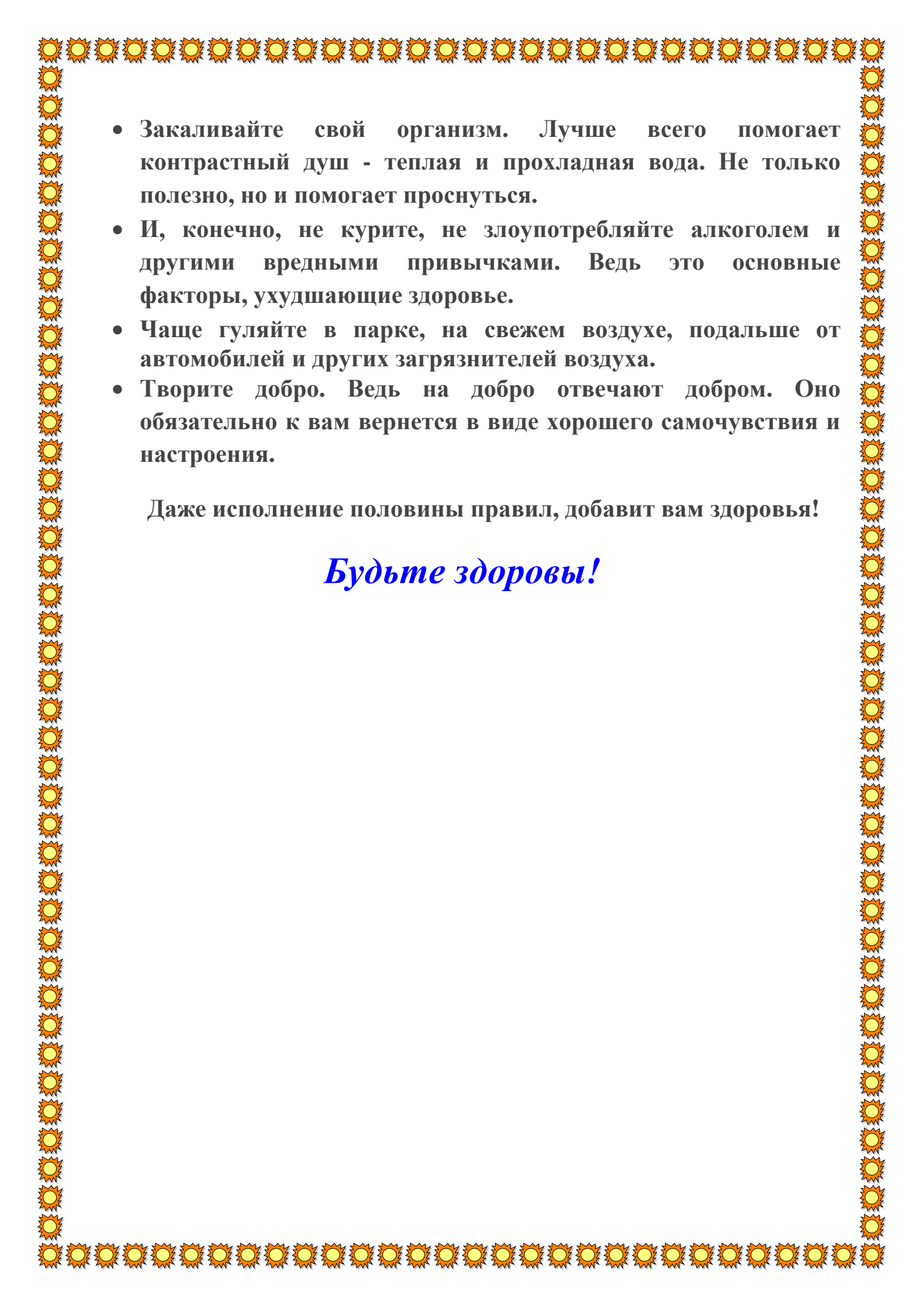
В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!! Ведь соблюдая простые правила, мы можем

избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

**Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?**

**Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день.**

- **Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.**
- **Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.**
- **При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.**
- **Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.**
- **В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.**
- **Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.**
- **Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень - очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.**

- 
- **Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться.**
  - **И, конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.**
  - **Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.**
  - **Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.**

**Даже исполнение половины правил, добавит вам здоровья!**

***Будьте здоровы!***