7 апреля Всемирный день здоровья

Любой человек хочет жить полноценной и интересной жизнью. Но без хорошего, крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь трудно. Поэтому важным условием для развития различных сторон жизни человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Соблюдение здорового образа жизни способствует следующим улучшениям:

1. уменьшается частота рецидивов хронических заболеваний;
2. утром при пробуждении нет чувства вялости, чувствуется прилив сил;
3. наблюдается повышенная выносливость;
4. уменьшается количество простудных заболеваний;
5. кожа становится более чистой и упругой;
6. снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Соблюдение принципов здорового образа жизни должно приносить радость. Все действия должны быть в удовольствие. Прививайте полезные привычки и привыкайте к ним постепенно. Например, сначала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете себя чувствовать спокойнее и лучше, и сможете достигать те цели, которые раньше казались недостижимыми.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это принцип жизни, ежедневная работа над собой, которая в итоге обязательно приведет к успеху.

Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:

- отказ от курения, алкоголя и прочих вредных привычек;
- рациональное питание – важно сократить употребление сахара и рафинированных продуктов. Включить в свой рацион полезные жиры, сезонные овощи и фрукты;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни — обязательно делайте зарядку! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта;
- хороший сон — полноценный сон это основа здоровья. Ежедневно человек должен спать около 8 часов, наиболее приемлемое время для сна с 22.00 до 6.00.

Здоровый образ жизни это путь к здоровью, красоте, молодости и успеху. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы.

С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии