

Что Вы знаете  
про здоровый  
образ жизни?  
Наверное,  
довольно  
много...



Если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- закаливание.



# Здоровый образ жизни: двенадцать основных привычек

- **плодотворная работа.** Работа должна быть любимой.
- **график своего дня.** Очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должны обязательно чередоваться.
- **хороший сон.** Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.
- **физическое состояние.** Занятия физкультурой не только укрепят Ваш организм сегодня, но и помогут Вам достойно встретить старость, не одряхлеть до поры до времени.
- **отказ от курения и распития спиртных напитков.** Миллионы людей умирают от сердечнососудистых заболеваний, вызванных курением.
- **нормализация своего рациона.** Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн (!) булочек и хлеба. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет!

- **закаливание организма.** Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений.
- **будьте готовы.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок.
- **делайте утреннюю зарядку.** Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня.
- **не зацикливайтесь на неудачах.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три.
- **сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время.
- **не пренебрегайте позитивным аутотренингом.** Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.
- **ставьте перед собой реалистичные цели.** Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям.

**Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья.**

**1.Переедание.** Некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений

**2.Курение.** Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.

**3.Алкоголизм.** Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

## **Как же преодолеть подобные пороки**

**1.Просвещайтесь:** читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом.

**2.Влюбитесь:** вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбитесь. А если нет рядом такого человека, то влюбитесь в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

**3.Смейтесь:** живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души.

**4.Учитесь радоваться жизни:** хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехом в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. Помните: здоровье – это праздник, который всегда с тобой!



**Итак, друзья, вперед!**

**Навстречу новой здоровой жизни!**



*Чистый воздух - основа жизни*



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

