Секретные правила для поддержки здорового образа жизни !

Для того, просто быть счастливым, необходимо иметь здоровое и сильное тело.

1. Нужно правильно спать. - Взрослому человеку необходимо не более 8 часов в день, так как качество сна гораздо важнее количества.

Ложиться спать нужно не позднее 22-00, так как именно в это время сон наиболее ценный и качественный. Проветрить комнату и по возможности изолировать себя от шума, света и т.д.

2. Необходимо правильное питание. Для начала нужно отказаться от вредной еды. (шоколадные батончики, чипсы, мороженое, сладкая вода, консервы, пищевые красители и все в чем они есть, белый хлеб и сдобная выпечка, переработанные мясопродукты, алкоголь, табак). И не забывать и о том, что есть нужно в одно и то же время, каждый день.

3. Активный образ жизни. Калории которые вы потребили за день вместе с едой, нужно расходовать, иначе они будут откладываться в виде жира на вашем теле. Отправляйтесь в спортзал, если вам это позволяют средства и время. Если же нет, проводите свободное время на свежем воздухе, вместе с друзьями, а не сидите у телевизора или компьютера. Это всего лишь несколько правил здорового образа жизни из всех, но даже соблюдая их, вы сможете сделать себя намного более здоровым, а значит и счастливым.

Центральная районная библиотека работает для вас:

с 10-00 ч. до 18-00ч.

ул. Щербакова,13

выходной – воскресенье тел. 3-17-40

Наш сайт : http://ncibs.ucoz.ru/

Так же можно воспользоваться Справочно-правовой системой «КОНСУЛЬТАНТ Плюс» (бесплатно)

Информационный отдел МБУК «ЦИБС»

Централизованная информационно-библиотечная система Нязепетровск

«Твое ЗДОРОВЬЕ- в твоих руках»

Как часто мы вспоминаем о своём здоровье? Мы не вспоминаем о здоровье до тех пор, пока не заболеем. Не лучше ли заранее позаботиться о том, чтобы не болеть? Ведь болезнь практически всегда является результатом неверных действий, мыслей человека, и его образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что **экология** влияет на здоровье человека на **20%, наследственность** - на **10%**, **медицина** - на **10%**, а **образ жизни на 60%.**

Любой человек вполне способен разобраться в том, что полезно, и что вредно для его здоровья.

Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но, наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, неправильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека. Одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

Организм человека - единая сложная саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, морально - нравственного, психо - эмоционального, социального, интеллектуального благополучия.

Здоровый образ жизни - единственно возможный способ сохранения и укрепления здоровья человека. Ученые давно доказали, что лучшее средство для снятия нервного напряжения - физическая нагрузка. Чем значительнее умственное и нервное напряжение, тем мощнее должна быть физическая нагрузка. Обе эти стороны нашей деятельности обязаны пребывать в гармоничном развитии.

Потребность в здоровье ощущается человеком чаще всего тогда, когда оно уже утрачивается. Для сохранения здоровья, обеспечения активного трудового и социального долголетия особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании.

В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

Проблема здоровья неотделима от проблемы жизнедеятельности человека, она возникает вместе с ней и видоизменяется соответственно условиям, которые создает себе сам человек.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков, - оказывают пагубное влияние на здоровье и значительно снижают умственную и физическую работоспособность и сокращают продолжительность жизни.

Необходимо, постепенно переходить по ступенькам от болезни к здоровью, управляя своим самочувствием и прикладывая постоянные усилия для сохранения вкуса и радости жизни.

Даже при наличии хронических заболеваний, человек вполне может ставить перед собой цель улучшить качество своей жизни, пополнить свой запас прочности и жить дольше, радостнее, полнокровнее! Такая цель ставится, и достигается многими, и Вы можете изменить ход времени, отсчитывая свои годы в обратном направлении!

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.
Авиценна

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни должен стать основополагающим, т.к. все мы не молодеем и заметные временные процессы хотим приостановить. Подобный образ формируется не за один день.

Необходимо понимание, что вредные привычки ни к чему хорошему не приводят, и необходимо отказываться от курения, и даже от случайного вдыхания запаха сигарет, уменьшать нормы выпитого спиртного до минимума по праздникам.

Режим и правильное питание должно занимать важное место, оно заключается в разнообразии продуктов: больше фруктов и овощей, меньше мучного и сладкого, исключить полностью колбасы, чипсы, газированные напитки, фаст-фуд и выпечку.

Регулярные физические нагрузки делают тело подтянутым, придают уверенность в себе. Спортзал, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, бег, езда на велосипеде, катание на роликах, коньках, лыжах не только полезно, но и весело.

Надо думать, также и о духовном самочувствии, наполнение себя гармонией, оптимизмом, познанием мира и себя самого. Постоянное интеллектуальное и личное развитие, восприятие информации, которая будет направлена на прогрессивное поведение. При все этом важно не перегружать себя эмоционально, учиться справляться с жизненными стрессовыми ситуациями, с многозадачностью жизни, давать себе время на обдумывание, читать позитивную и расслабляющую литературу, любить себя.