

до полуночи дает организму гораздо больше отдыха, чем даже самое позднее пробуждение.

8. Снизить уровень стресса

Стараемся не доводить себя до изнеможения, работая на износ. Избегаем участия в конфликтах и агрессивных спорах. Не смакуем плохие новости и криминальные происшествия. Не смотрим фильмы, которые нам неприятны, даже за компанию. Помним, что с настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов.

9. Избавиться от вредных привычек

Вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением, которое вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком...

Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры, набирая лишний вес.

Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость, отупляют, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки. Так стоит ли рисковать самым ценным – своим здоровьем – ради сомнительного удовольствия?

10. Формировать «позитивный образ»

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты.



По оценкам медиков здоровье людей лишь на 10% зависит от системы здравоохранения.

Наибольшую степень влияния здесь имеет именно образ жизни — 50%.

Остальные 40% поровну поделены между влиянием окружающей среды и наследственностью.

353187 г. Кореновск,
ул. Клубная, 47, Киевская, 8
Телефоны: (86142) 3-60-02; 3-71-58
Эл. почта: kor-bibl@vandex.ru
gorod.bibl1@gmail.com

Ответственный за выпуск:
Директор МБУК «Кореновская ЦГБ»
Гурбанова Э.Э.

Составитель: библиограф Волкова Т. Г.

МБУК «Кореновская центральная
городская библиотека»,
Городская библиотека № 1

Волшебные правила здоровья

Кореновск
2021

Будьте здоровы и счастливы!!!

Что мы можем сделать, чтобы не только сохранить, но и улучшить своё состояние здоровья?



1. Грамотно питаться

не означает сидение на изнуряющих диетах. Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона откровенно вредные блюда (слишком жирные, слишком острые, слишком сладкие и т.п.).

2. Употреблять достаточное количество воды

Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания баланса: кислотно-щелочного, термического, гемодинамического и пр. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.

3. Давать телу разные физические нагрузки



Никто не заставляет нас становиться спортсменом. Речь идет всего лишь о приятных занятиях – таких, как катание на велосипеде или на роликах, игра в теннис или легкая гимнастическая разминка. Главное – делать это не время от времени, а постоянно, хотя бы через день!

4. Много ходить пешком

Ходьба – простое, но при этом уникальное средство надолго сохранить здоровье и молодость. Ходьба укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы и даже способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Условие только одно – ходить надо не менее 20-30 минут в день, и шаг при этом должен быть не прогулочным, а энергичным.

5. Дышать свежим воздухом

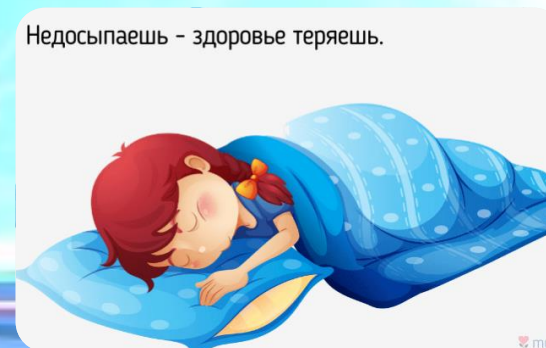
Необходимо позаботиться о том, чтобы в наши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха. Это значит, что упражнения и

пробежки следует совершать подальше от движущегося транспорта. Прогуливаться следует там, где больше зелени. Если же вы проживаете в сильно загазованном районе, обязательно выбирайтесь хотя бы раз-два в неделю на природу: в лес или на берег водоема.

6. Создать комфортные условия для отдыха и работы

Состояние нашего жилья и офиса напрямую влияет на наше настроение и самочувствие. Поэтому важно позаботиться о чистоте и гигиене помещений, окружить себя радующими глаз предметами, эргономично обустроить свое рабочее место. Следует также обращать внимание на материалы, из которых созданы используемые нами вещи, отдавая предпочтение качественным, натуральным и экологичным.

7. Соблюдать правильный режим дня



Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, мы будем ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания. Следует также учитывать естественные биоритмы человека и их связь с суточным циклом – уже давно доказано, что сон