

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. *Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психологическое и физическое здоровье.*



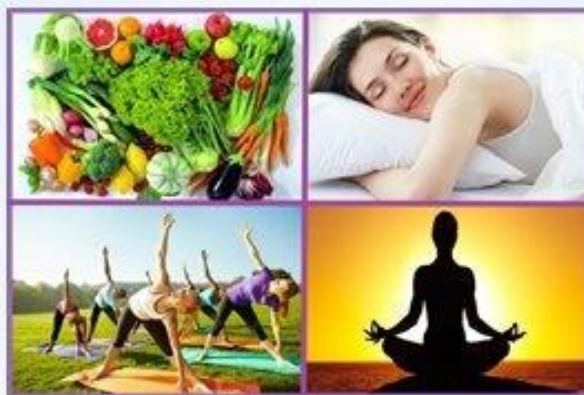
Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

*определите, что Ваш стиль – здоровый образ жизни и четкое его придерживайтесь;

*берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;

*при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;

*будьте умеренными во всем;



*не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения;

*не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивыми к заболеваниям;

*меню должно соответствовать вашему возрасту;

*будьте всегда доброжелательными, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;

*не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;

*любите близких, они ваша главная ценность в жизни;

*выберите такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;

*занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;

*активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;

