

КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам и сбалансированное питание, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.



Основные принципы ведения здорового образа жизни

Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе- это мытье рук перед едой, продуктов питания. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты питания, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Необходимо максимально исключать из своего рациона жирную, соленую пищу, различные сладости и мучные блюда. Недопустимо излишнее переедание. Для сохранения здоровья нужно избавляться от таких пагубно влияющих привычек, как употребление алкоголя, курение. Своевременное посещение таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины помогут предотвратить более серьезные проблемы со здоровьем. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу.

В свободное время необходимо чаще бывать на свежем воздухе, двигаться. Зимой-это катание на лыжах, коньках. Летом-это плавание, отдых на природе. Вечерние получасовые прогулки в парках также оказывают благотворное влияние на весь организм человека.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!