

Здоровье – это праздник, который всегда с тобой! Здоровье – есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы. Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, – здоровье. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Рациональное питание и физическая тренировка – это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым человек не может.



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»
398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17
Тел./факс: 8 (4742) 31-06-79
e-mail: medprof@lipetsk.ru
www.yazdorov-48.ru

Управление здравоохранения Липецкой области
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Мы за здоровый образ жизни!
Присоединяйся!

12+



Здоровый образ жизни – это бесплатная возможность долго оставаться молодым и красивым. Это здоровье и долголетие, активность и бодрость до самой глубокой старости.

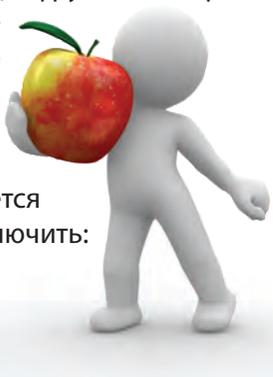
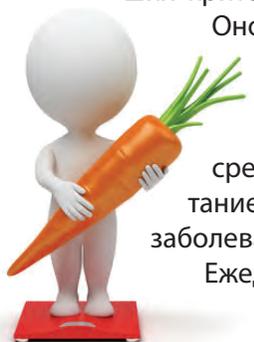
Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Рациональное питание – один из важнейших критериев здорового образа жизни.

Оно обеспечивает нормальное развитие организма и служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание повышает риск возникновения заболеваний.

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован и разнообразен. Он должен содержать в достаточном количестве все необходимые организму вещества.

В него должны входить самые разные продукты: зерновые, стручковые, овощи, фрукты, продукты животного происхождения (нежирные). Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить: копчености, соль, сахар, молочные продукты с высоким содержанием жира, белый хлеб. Важ-



ная характеристика рационального питания – это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поглощать ее в большом количестве.

Физическая активность – это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения помогут вам почувствовать прилив сил, улучшить координацию движений, реакцию, вам легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением, повысится работоспособность. Для ведения здорового образа жизни необходимы и аэробные упражнения. Они не связаны с физическими нагрузками, но способствуют снабжению тканей кислородом и большему его потреблению, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Необходимо заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по двадцать минут через день или хотя бы три раза в неделю. К числу аэробных упражнений относят ходьбу, бег, бег на месте, походы, плавание, коньки, греблю, катание на роликовых коньках, танцы.

Закаливание – еще один компонент здорового образа жизни, цель которого – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой под воздействием холода, тепла и т.п. и постепенного повышения их дозировки. В результате закаливания человек становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры



и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные люди обладают хорошим здоровьем, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Общая гигиена организма связана с поддержанием чистоты кожного покрова. Эта проблема весьма актуальна для человека, так как, примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки. В поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы и легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

Отказ от вредных привычек – один из важнейших компонентов здорового образа жизни.

К вредным привычкам относят употребление алкоголя и табакокурение. Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Не менее вреден для организма и алкоголь.



У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большей степени способствуют преодолению вредных привычек.

