

*В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем.*

*А зря!!! Ведь соблюдая небольшие правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.*

***Правила здорового образа жизни довольно просты:***

- 1. Занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягайте организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения аэробного характера.*
- 2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день употребляя в пищу необходимое количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.*
- 3. Не переутомляйтесь, старайтесь получать удовольствие от того, чем занимаетесь.*
- 4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.*
- 5. Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.*
- 6. Ежедневно занимайтесь закаливанием организма. Чтобы вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.*
- 7. Учиться сдерживаться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающим ваше здоровье.*

***Будьте здоровы!***