Здоровые привычки

****

**Здоровье** — главный компонент полноценной и здоровой жизни человека. Забота о собственном здоровье – ведущий тренд во всем мире на протяжении последних десятилетий.

Отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, физическая активность и рациональное питание – вот универсальные рецепты для долгой и здоровой жизни.

**Соблюдать распорядок дня** — полезная привычка, которой трудно придерживаться. Но она важна для сохранения здоровья. В дневном режиме важно оставить место, как для труда, так и для расслабления, как для принятия пищи, так и для сна. Если режим не соблюдать длительное время, накапливается усталость, возникает раздражение и неудовлетворенность от жизни. Постоянное переутомление приводит к стрессам и обострениям хронических заболеваний.

**Хороший, полноценный сон** — неотъемлемый атрибут психического и физического здоровья. Отсутствие достаточного количества сна делает людей раздражительными и неспособными концентрироваться. Однако, помимо плохого настроения, есть множество причин, по которым сон является важным фактором образа жизни. Он необходим для хорошего самочувствия и эмоционального благополучия. Люди, которые спят недостаточно, подвержены большему риску возникновения хронических заболеваний.

**Здоровое и полноценное питание** — элемент, который непосредственно виляет на физическое здоровье. Правильное питание поддерживает функции отдельных органов, всех систем и организма в целом в дееспособном состоянии. Заведите здоровую привычку ежедневно правильно питаться. Избегайте вредных перекусов. Кушайте не менее 4 раз в день. Каждая порция должна быть небольшой по объему и по калорийности.

**Физическая активность** - простой, понятный и незаменимый принцип при стремлении сохранить здоровье и молодость на долгие годы.

Основное требование, которое необходимо соблюдать, – минимум 30 минут физической активности ежедневно. Вы можете выполнить упражнения, совершить пробежку в парке, прокатиться на велосипеде или посетить тренажерный зал, совершать вечерние прогулки. Главное, чтобы физическая нагрузка приносила пользу и была приятной.

Активные движения приводят в норму мышцы, тренируют их и развивают. Регулярные тренировки приводят в норму сердечно-сосудистую систему, укрепляют опорно-двигательный аппарат и делают тело привлекательным. Нагрузки следует вводить постепенно и выполнять их постоянно.

Хотите быть здоровым, действуйте, воплощайте здоровые привычки и меняйте образ жизни. Следите за физическими данными, за духовными и моральными качествами, ведь духовное здоровье так же важно, как и физическое. Развивайтесь, открывайте для себя новые грани и смотрите на мир оптимистично.

Определите для себя цель и следуйте ей. Вы увидите, что уже через несколько недель здоровые привычки станут естественной частью вашей жизни.

УЗ «Дятловская ЦРБ» зам. главного врача Свиб Т.Э.