

Шаг #4: Ухаживайте и следите за своим телом.



Уход за телом также является неотъемлемой составляющей здоровой жизни. Это не только полезно для здоровья, но и приятно самому себе.

В первую очередь уход за телом непосредственно

начинается с личной гигиены.

Принимать душ необходимо не менее двух раз в день. Кроме того, очень полезно изредка посещать баню или сауну.



Шаг #5: Следите за своим здоровьем.

Проходите медицинское обследование раз в год, чтобы на ранних стадиях выявить недуг и вылечить его.

Главным залогом крепкого здоровья является сильный иммунитет. Исключите стрессы, так как они негативно сказываются не только на иммунной функции организма, но и на здоровье в целом.

Особое внимание также уделяйте закаливанию. Закаливание не только способствует укреплению иммунитета, но и здоровья в целом. Закалить свой организм можно контрастным душем, это самый удобный и практичный вид закаливания.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Миролеева Елена

Источники:
Стихи про ЗОЖ: [Электронный ресурс] //Что такое любовь. - Режим доступа: <http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/10144>. - Дата доступа: 19.10.2016

7 правил здорового образа жизни: [Электронный ресурс] // in moment. Женский журнал. - Режим доступа: <http://www.inmoment.ru/beauty/health/healthy-lifestyle>. - Дата доступа: 19.10.2016

Центральная библиотека
им. А.С. Пушкина

ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ИНФОРМАЦИИ



▶ Скажи здоровому
образу жизни - ДА!

Составитель:
библиотекарь II кат.

Овсиюк Н.И.

Мозырь, 2016

Как вести здоровый образ жизни?

Каждый человек стремится к формированию здорового образа жизни, но далеко не каждый достигает этой цели.

Люди просто не знают с чего начать ведение ЗОЖ, либо никак не могут заставить себя менять что-то в своей жизни. Сегодня мы расскажем вам главные правила ведения здорового образа жизни.

Составные части здоровой жизни:

- ♦ Избавьтесь от вредных привычек;
- ♦ Питайтесь здоровой едой;
- ♦ Ухаживайте и следите за своим телом;
- ♦ Не ведите сидячий образ жизни;

- ♦ Следите за своим здоровьем.

Шаг #1: Избавьтесь от вредных привычек!

Если Вы не избавитесь от своих



вредных привычек: курения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотических средств и т.п., то все стремления к здоровой

жизни окажутся напрасной тратой времени. Помните, Ваша жизнь принадлежит Вам самим, а значит, и заботиться о ней нужно самому.

Шаг #2: Питайтесь здоровой едой, нужными порциями.

- ♦ Соль наш враг!
- ♦ Фрукты и овощи в почете.
- ♦ Исключите всевозможные бутерброды.
- ♦ Пейте только очищенную воду.
- ♦ Молочные продукты пойдут Вам только на пользу.
- ♦ Ежедневно кушайте фрукты и овощи.
- ♦ Мясо является идеальным строительным материалом для Вашего организма.



Продукты, которые желательно НЕ употреблять в пищу часто:

- ⇒ сдобу;
- ⇒ макаронные изделия;
- ⇒ консервы, копчености, колбасы;
- ⇒ яйца
- ⇒ рафинированный сахар и конфеты;
- ⇒ кофе;
- ⇒ газированные напитки.

Шаг #3: Не ведите сидячий образ жизни – активность!

Сидячий образ жизни способствует появлению песка в почках, что влечет за собой неприятные ощущения и боли в пояснице. Также нарушается осанка, от чего появляются боли в позвоночнике. Проблем, которые могут возникнуть – действительно множество и, они достаточно серьезны, поэтому, если Вы задумались о своём здоровье, то выполните следующие рекомендации:

- очень важен здоровый сон, поэтому спите не менее 8 часов в день;
- установите режим, по которому Вы будете питаться и бодрствовать;
- утром делайте зарядку – это даст заряд хорошего настроения, и Ваши мышцы всегда будут в тонусе;
- как можно чаще находитесь на свежем воздухе, поближе к природе.



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

