

Что необходимо для ведения здорового образа жизни?

Автор: Администратор
31.10.2023 12:21 -

Что необходимо для ведения здорового образа жизни?

ЗОЖ – это здоровый образ жизни - это комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и сохранение здоровья. Для этого нужно:

-  Заниматься физкультурой 3-5 раза в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.
-  Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раза в день, употребляя в пищу необходимое для организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
-  Не переутомляться умственной и физической работой. Стараться получать удовлетворение от проделанной работы, а в свободное время заниматься любимым делом.
-  Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
-  Выработать, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить свои силы.
-  Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ и т.д.) и выбрать для себя то, что поможет победить простуду.
-  Отказаться от вредных привычек: курения и употребления спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться соблазнам за компанию попробовать сигарету или спиртное.