

Здоров'я - це скарб.

Найдорожчим скарбом, яким нагородила людину природа від народження є здоров'я. Здавна відомою є істина, що значно легше втратити здоров'я, ніж його відновити.

Народна мудрість говорить: "Здоровому все здорово". Вести здоровий спосіб життя зараз модно і зовсім не складно - потрібно дотримуватись лише деяких основних принципів:

Добре висипайтеся:

- здоровий і правильний сон є запорукою продуктивного дня і гарного настрою.

Не порушуйте режим харчування:

- існує три основних правила раціонального харчування: кількість прийомів їжі протягом доби - 3-4 рази з перервами у 3-4 години; харчуйтеся щодня в один і той самий час, останній прийом їжі має бути за 2 години до сну;

- оптимальний час на прийом їжі - 30 хвилин.

Будьте психологічно урівноважені:

- майте на все свою думку. Усвідомлене життя допоможе якомога рідше впасти в депресію. А довше зберегти молодість допоможуть любов і ніжність.

Режим вашого дня - важливий чинник для здоров'я:

- режим дня - це чергування годин роботи, відпочинку і сну. Багато хто впевнений, що дотримуватися режиму дня нереально. Але, якщо ви вирішили вести здоровий спосіб життя, складіть власний, раціональний режим, який підійде саме вам.

І найголовніше відмовтеся від шкідливих звичок:

Куріння і алкоголь негативно впливають на трудову діяльність людини, спричиняють захворювання і соціальне неблагополуччя, а той, хто веде здоровий спосіб життя, завжди сповнений енергії та сили і має гарний настрій протягом усього дня. Тож будьте здорові та щасливі!