

## 15 простых советов для здоровья на каждый день

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием. Ниже представлены простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни для поддержания здоровья.

1. Употребляйте в пищу только качественные продукты питания. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.

2. Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше каллорий.



3. Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» — потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.

4. Откажитесь от курения. Мало того, что это поможет сэкономить вам деньги — жизнь без сигарет спасёт вас от множества вредных веществ, из которых никотин — далеко не самый опасный.

5. Старайтесь волноваться как можно меньше. Чем больше человек нервничает,

тем быстрее он стареет. Кроме этого, стресс — главный виновник появления морщин и выпадения волос.

6. Строго ограничьте количество потребляемого алкоголя и соблюдайте культуру его потребления, чтобы не нанести организму ощутимого вреда.

7. Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра.

8. При приготовлении пищи как можно меньше жарьте продукты, лучше — варите, тушите, запекайте или готовьте на пару.

9. Откажитесь от всего, что содержит канцерогены — в основном, это копчёности и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия. Специалисты подсчитали, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.

10. Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.

11. Занимайтесь спортом. Какой именно вид физической нагрузки выбрать — решать вам, главное — регулярность. Для здоровья подходят танцы, йога, плавание, ходьба. Только с силовыми упражнениями, бегом и контактными видами спорта стоит быть

осторожным — во-первых, они травматичны, во-вторых, лучше ими заниматься под присмотром инструктора.

12. Не сидите дома — активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.

13. Никогда не пропускайте завтрак, это один из самых важных приёмов пищи за весь день. Мужчины, часто пропускающие завтрак, имеют на 27% выше шансы заполучить инфаркт или умереть от ишемической болезни сердца (ИБС)!

14. Старайтесь ни с кем не ругаться, но если уж ссора началась, то выясняйте отношения спокойно и конструктивно, что бы конфликт разрешился, а не усугубился. При любых, даже самых бурных выяснениях отношений необходимо держать контроль над собой.

15. Не бойтесь врачей, здоровье любого человека требует регулярного обследования. Помните, что ваше здоровье — в ваших руках, и именно в ваших силах не допустить серьёзных заболеваний, или вовремя их выявить.

*Помощник врача-гигиениста  
Яцкевич Наталья Петровна*