

## Зима здоровому образу жизни – не помеха!



У многих из нас зимой снижается работоспособность, уменьшается подвижность, заметно ухудшается настроение. Так наш организм реагирует на перемены, происходящие в природе: сокращение светового дня и наступление холодов. Ведение здорового образа жизни в это время года становится более проблематичным. Ведь из-за плохой погоды так хочется плотно поесть, больше времени проводить в помещении, меньше двигаться и, укрывшись пледом или одеялом, лежать перед телевизором. Не стоит расслабляться и потакать своим слабостям. Необходимо скорректировать свой образ жизни, и это поможет укрепить здоровье и быть стойким к болезням.

Прежде всего, необходимо полноценно питаться, причём разнообразно, сбалансировано и умеренно. Установите себе режим питания. Это помогает всегда ощущать себя сытым и, следовательно, не переедать. Лучше принимать пищу не менее 3-4 раз в день и приблизительно в одно и то же время. Обязательно должен быть завтрак. Скажите «нет» хаотичному пищевому поведению и всевозможным диетам.

Полноценный сон является неотъемлемой составляющей здоровья. Зимой спите больше, чем в другие времена года, ложитесь спать пораньше и пользуйтесь возможностью подремать днём. Не жалейте времени на сон. Он восстанавливает клетки и помогает организму бороться с вирусами. Старайтесь спать по 8-9 часов в день в хорошо проветренном помещении.

Зимой нет возможности быть на свежем воздухе так долго, как летом. Но зима – не повод отказываться от прогулок. Для укрепления иммунитета и поддержания организма в тонусе необходимо уделять физической активности хотя бы по 20-30 минут в день. Больше ходите пешком, меньше пользуйтесь лифтом, играйте с детьми в подвижные игры, не забывайте делать зарядку.

Зимой мы много времени проводим в помещении, поэтому не следует забывать о проветривании комнат несколько раз в день. Это более эффективный способ получить свежий воздух, чем постоянно приоткрытые окна.

Для профилактики инфекционных болезней важно соблюдать правила гигиены, регулярно мыть руки с мылом, следить за состоянием кожи, которая является первым барьером на пути попадания вирусов и микробов. Не только чистота, но и положительные эмоции — залог здоровья, так как физическое состояние тесно связано с психическим здоровьем. Негативные эмоции отнимают силы, а положительные окрыляют. Помимо этого доказано и отрицательное влияние стресса на иммунитет. Сохраняя хорошее настроение, вы сохраняете свое здоровье.

Не забывайте о хорошей и тёплой одежде, особенно обуви. Тёплая обувь не даст ногам замерзнуть даже в сильные морозы. Одевайтесь по сезону.

Заботьтесь о себе, ведите здоровый образ жизни, и тогда в любое время года вы будете полны сил и энергии!