

# *Информ-дайджест*

**«Слагаемые здоровья»**

A decorative graphic on the right side of the page. It features a green line that starts as a horizontal baseline, then rises into a series of three peaks resembling an ECG (heart rate) line. The highest peak is topped with a single green leaf. The background behind the text and graphic consists of white, flowing, ribbon-like shapes and a pattern of light gray circles.

# *Слагаемые здоровья:*

- Здоровое питание;
- Сон и отдых;
- Поддержка физической формы;
- Здоровые привычки;
- Медицина и проверка организма.



# *Здоровое питание:*

- **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно Примерно 8 стаканов жидкости в день. Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду.
- **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда.
- **Пересмотрите пищевые привычки.** Половина тарелки - свежие овощи, четверть – гарнир, и ещё четверть - белок. По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи.
- **Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать Хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.

# *Сон и отдых:*

- **Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки - достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером.
- **Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.
- **Меняйте занятия.** Лучший отдых – смена деятельности.
- По возможности **избегайте стрессов.**

# Поддержка физической формы:

- Введите физическую активность в ежедневный режим. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику.
- Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы – постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.





# *Здоровые привычки:*

- **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых.
  - **Проводите разминку.** Активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.
  - **Избавьтесь от вредных привычек.** Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
  - **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
- 



Не торопитесь. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.



# *Медицина и проверка организма:*

- **Регулярно проходите медосмотры.**

Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год.

- **Не игнорируйте дискомфорт.**

Если вы почувствовали недомогание - обратитесь к доктору.

- **Выполняйте предписания врача.**

Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания.

# *Совет:*

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или какой-то «здоровый» продукт.





*Солнце, воздух и вода -  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.*

*Андрей Усачев.*

Подготовлено заведующим ЭЧЗ  
Смирновой Е.Д.