

Мы - ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Вести здоровый образ жизни сейчас модно – нужно соблюдать всего несколько основных принципов:

Хорошо высыпайтесь.

Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Правила хорошего сна:

человек должен спать 6-8 часов в сутки.

Перед сном нужно проветрить помещение.

Кровать на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно.

Есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спится лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи.

Перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну.

Во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте перед сном детективы.

Если не можете заснуть – выпейте настой мяты или мелиссы.

На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимит настроение. Упражнения утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений.



Питайтесь правильно!

Количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа.

Питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна.



Сбросьте лишний вес.

Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта.

Соблюдайте правила личной гигиены!

Препятствуйте размножению бактерий в полости рта- 2 раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела

Отмершие частички кожи и пыли. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



Откажитесь от вредных привычек!

Если хочешь быть здоровым
И прожить немало лет, быть активным и веселым

Наш тебе готов ответ –
Ни минуты не ленись,
К лучшему всегда стремись
Спорт, полезная еда и хорошие друзья –
Залог твоего долголетия!



