



# Найважливіші правила здорового способу життя

## СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

знаходиться в залежності  
на **50%** від способу життя,  
на **20%** - від навколишнього середовища,  
на **20%** - від генотипу та  
лише на **10%** - від рівня медичного  
обслуговування

## Формування здорового способу життя

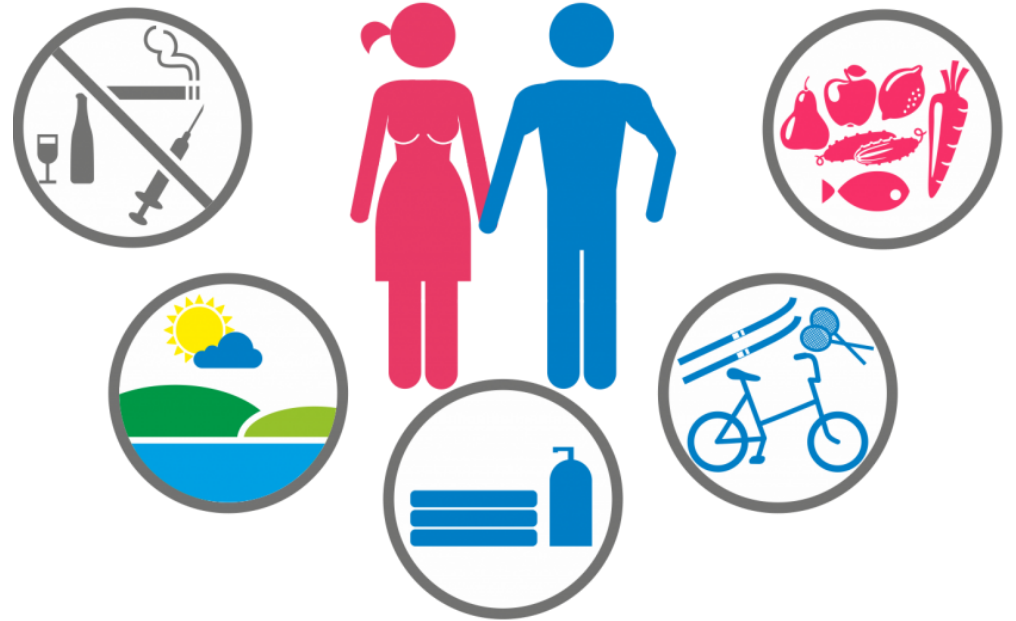
передусім **передбачає:**

- ▶ оптимальний життєвий режим,
- ▶ особисту гігієну,
- ▶ пропорційне співвідношення між фізичним та розумовим навантаженням,
- ▶ раціональне харчування,
- ▶ фізичну культуру і спорт,
- ▶ активний відпочинок, загартування,
- ▶ позбавлення шкідливих звичок, в тому числі й зловживання ліками та наркотиками

## Ви хочете

- схилити чашу ваги здоров'я в сприятливу сторону,
- реалізувати закладені в Вас колосальні життєві можливості,
- досягти того піку, який визначений батьківськими генами?

Це можливо **лише при здоровому способі життя**



## 8 НАЙВАЖЛИВІШИХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### Правило № 1

**Правильне харчування** – це основа тривалого та плідного життя! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами.

**Основні принципи здорового харчування:**

- їжа має бути свіжою,
- різноманітність і помірність харчування,
- розцінюйте їжу, як маленьке задоволення,
- приймайте їжу в одні і ті ж години,
- вечірній прийом їжі – не пізніше 18 год.,
- приймайте на добу 5-6 склянок води.

### Правило № 2

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. **30 хвилин щоденної фізичної активності** підвищують життєздатність, компенсаторні механізми організму. Активний відпочинок тонізує нервову систему, знімає втому, відновлює працездатність.

### Правило № 3

**Гігієнічний догляд** за тілом, гігієна одягу та взуття, житла й навколишнього середовища – аспекти, які вносять корективи в здоров'я людини.

**Загартування** та 3 надійних його помічника: свіже повітря, вода, сонце! Регулярне провітрювання приміщень, щоденні прогулянки на свіжому повітрі, обтирання тощо – це той арсенал, який також допомагає бути здоровими.

### Правило № 4

**Правильний розпорядок дня!**

Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, незалежно від того, який день тижня – будній чи вихідний. В правильному розпорядку дня також вагоме місце займають і режим харчування, і режим щоденної фізичної активності.

### Правило № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це **позитивний настрій!**

Не варто засмучуватися!

**Не зациклюйтеся на невдачах і промахах!**

### Правило № 6

Здоровий спосіб життя – це, так само, **дбайливе ставлення до себе!**

Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися.

Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправа наближає вас до ідеалу!

### Правило № 7

**Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками:** курінням, вживанням алкоголю і, тим більше, наркотиків.

Якщо алкоголь по святах, в мінімальних дозах, при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то **куріння і наркоманія скасовуються повністю.**

### Правило № 8

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинокі, а **в компанії.**

В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – **разом веселіше, і є дух суперництва** (наприклад, в позбавленні від зайвої ваги).

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, всі в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. З ранку всі домочадці не за ванну лаються, а бажають один одному чудового дня.

Ех, не життя, а казка!