Правила здорового образа жизни:

1 правило – здоровое питание.

Питание должно быть правильное, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукт, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы. Важно руководствоваться принципом есть часто (4-5 раз в день) и небольшими порциями. Также важно соблюдать режим питания и включить в него негазированную воду, которую необходимо потреблять не менее 1,5л в день.

2 правило – положительные эмоции.

Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3 правило – личная гигиена.

Казалось бы, этот пункт не требует пояснения но многие считают, что гигиена – это лишь мытье рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питание, гигиена одежды, обуви, гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

4 правило – режим дня.

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и тоже время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, а детский – 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон. Максимальная температура в помещении должна быть +18 градусов. Также важно 3 раза в день по 20 минут проветривать жилье.

5 правило – отказ от вредных привычек.

К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающие действуя на организм и вызывая различные заболевания.

6 правило – двигательная активность, спорт и закаливание.

Двигательная активность и спорт подразумевает не профессиональный спорт, а ежедневные физические нагрузки. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Закаливание оказывает общеукрепляющие действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.