

Пропаганда здорового образа жизни

В наше время только и разговоров о пользе здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

А что поделать, если вездесущие ГМО, стресс и бессонница проникли в жизни практически каждого из нас? Сегодня, в эпоху гаджетов и прочих прогрессивных «чудес» истинным чудом является крепкое здоровье и хорошее настроение.

Вот несколько простых вещей, которые помогут прийти к более здоровому образу жизни. (Но прежде чем внести изменения в повседневную жизнь, обязательно проконсультируйтесь с врачом.)

1. Старайтесь как можно больше двигаться.

На работе вы можете пользоваться лестницей вместо лифта. Когда собираетесь в магазин, то можете выбрать немного другой маршрут, более длинный, пойти через парк, например, если он находится по пути. Пусть это немного иной и долгий путь, но таким образом вы пройдете намного больше. Дома вы можете играть во дворе с детьми или внуками. Все это может показаться мелочью, но эти небольшие изменения помогут жить лучше.

2. Пейте больше воды.

В течение всего дня старайтесь пить как можно больше воды, так как она является важным аспектом здоровья, но многие люди забывают об этом. Конечно, следует поговорить с вашим врачом перед внесением каких-либо значительных изменений в этом отношении.

3. Правильное питание.

Не стоит быть чрезмерно строгим в предпочтениях в еде, так как это один из самых быстрых способов потерпеть неудачу. Вместо этого внесите небольшие изменения в свою текущую диету, если желаете достичь определенного успеха. Старайтесь избегать употребления переработанных продуктов питания, вместо этого включайте в свой рацион фрукты и овощи.

Но помните, что это совершенно нормально - время от времени съесть один небольшой кекс!

4. Старайтесь уделять больше времени себе .

При напряженном графике работы и постоянной заботе о семье может быть трудно выкроить пару часов, чтобы побаловать себя.

Убедитесь в том, что у вас есть пара часов в запасе, чтобы потратить это время на вещи, которые делают вас по-настоящему счастливыми. Не важно, что вы любите делать, убедитесь, что уделяете часть своего времени именно этому занятию, даже если это всего 10 минут в день. Если мы чувствуем себя счастливыми - это отличный показатель здорового образа жизни.

5. Регулярно посещайте врача.

Многие люди забывают о ежегодном медицинском осмотре, который является важной частью здорового образа жизни. Возьмите себе за правило делать это в начале года. Тогда вы не будете забывать о визитах к тем докторам, которых нужно посещать дважды в год.

Эти небольшие изменения вскоре войдут в привычку и дадут результаты, которых вы ожидаете.

Планомерное и систематичное формирование здорового образа жизни — дело, которому следует уделять пристальное и непрерывное внимание.

Врач- терапевт В.И. Бондарь