

**Рекомендации по здоровому образу жизни**

**1. Здоровый сон.** Многие из нас испытывает недостаток сна - вечером после работы всегда находится масса срочных дел, а с утра надо вскакивать и бежать на работу. Сон сводится к минимуму, позволяющему хоть как-то проживать день, не «отключаясь». Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время и старайтесь следовать этому графику. При этом сон должен составлять не менее 8 часов подряд.

Помните, что полноценно функционировать может только хорошо отдохнувший организм. Желательно ложиться до полуночи - это физиологичнее, чем спать с трех часов ночи до двенадцати дня.

**2. Физическая активность.**Ежедневно взрослый человек должен проходить, как минимум пять километров - столько необходимо для нормальной работы позвоночника, который получает питание только во время движения. Не говоря уже о прочих органах и системах, которым жизненно важна Ваша активность.

Помимо того, что прогулка в умеренно быстром темпе - идеальный способ сжечь жиры, такое движение еще и отлично тренирует ваше сердце, сосуды и общую выносливость. Используйте свой обеденный перерыв для того, чтобы пройтись по улице. Старайтесь не пользоваться транспортом там, где это возможно - выходите на пару остановок раньше и идите пешком, паркуйте машину за пару кварталов до места назначения и оставшийся путь проходите. Используйте любую возможность для движения.

**3. Творческая реализация и комфорт.** Это означает, что ваша работа должна не только раскрывать ваш внутренний потенциал, но и нравиться вам, находиться в удобном месте, вас должно устраивать ваше окружение, офис, рабочий стол. Счастливый человек утром просыпается с радостью оттого, что ему предстоит весь день заниматься любимым делом. Стресс на работе, где мы проводим большую часть своего времени, - сильнейший провокатор самых различных заболеваний.

Вам не нравится работа? Ищите себя! Пройдите тесты на профориентацию, задумайтесь о том, какое занятие вам по душе, ищите успешные примеры - многие люди сделали свое хобби профессией и получают за него неплохие деньги. Если же сделать ничего нельзя, хотя бы посвящайте свободное время тому, что действительно нравится вам и позволяет раскрыться вашим талантам и способностям.

**4. Спокойная обстановка дома.** Мой дом - моя крепость. Это выражение придумано не зря. Для того чтобы сохранить здоровую нервную систему, человеку должно быть комфортно дома. Если вы не хотите вечером идти домой, с неприязнью думаете о необходимости общаться с домочадцами - надо что-то менять! Работайте над отношениями. Если у вас нелады в семейной жизни, возможно, есть смысл обратиться к психологу или просто чаще говорить по душам с любимым человеком.

Высказывание своих эмоций и чувств важно, поскольку накопление переживаний ведет к самым разным болезням. Если же никак не получается сделать свой дом тихой гаванью, ищите эту гавань в чем-то другом - возможно, в любимом деле или близких друзьях. У вас должен быть уголок, куда вы всегда сможете прийти и как минимум просто побыть в состоянии покоя некоторое время. В идеале - пообщаться с кем-то, кто вас понимает или просто выслушает.

**5. Правильная реакция на стресс.** Во время стресса включаются нейрогуморальные механизмы, в частности, происходит неконтролируемый выброс адреналина и других биологически активных веществ в кровь, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, и, как следствие, - ухудшение кровоснабжения всех органов. То есть, не умея справляться со стрессом, вы можете заполучить целый ряд заболеваний - от поражения органов желудочно-кишечного тракта до сердечнососудистых проблем.

Если на вас «свалилось» потрясение, вдохните поглубже и подышите некоторое время, сосредоточившись на вдохах и выдохах. Подвигайтесь - это снимает нагрузку с нервной системы. Почитайте про себя стихотворение, молитву или спойте песенку - важно переключиться от стрессовой ситуации. Для этого также можно пообщаться с окружающими на отвлеченные темы.

**6. Гигиена тела и окружающей среды.** В здоровом теле - здоровый дух! Не будем подробно расписывать вам пользу контрастного душа, ежедневных гигиенических процедур, использования натуральных материалов в офисе и дома.

Просто не забывайте о том, что наше тело - это именно тот сосуд, в котором наше «я» будет жить столько, сколько это тело позволит. Поэтому есть смысл заботиться о нем соответственно. Равно как и о том, что его окружает - о воздухе в вашем доме, о продуктах на вашем столе, об одежде, которую носите вы и ваши дети.

**7. Отсутствие вредных привычек.** Курение, алкоголизм, наркотики крайне пагубно влияют на состояние здоровья - вы об этом отлично знаете. Осталось только бросить курить и не увлекаться алкоголем и стимуляторами.

Помните, что только спустя три года после выкуривания последней сигареты вы выходите из группы риска по сердечнососудистым заболеваниям. Есть смысл бросить курить как можно раньше! Что касается алкоголя, проследите за тем, сколько вы выпиваете каждую неделю. И если понимаете, что самостоятельно справиться тяжело - не стесняйтесь обратиться за помощью.

* 8. **Забота об иммунитете.** Вы можете укрепить свой иммунитет - начните с простых закаливающих процедур, постепенно усложняя их. Важно понимать, что закаливание на фоне нездорового образа жизни - бессмысленная трата времени. Здесь необходим комплексный подход.
* 9. **Рациональное питание.** Каждый понимает под этим термином что-то свое. В целом же медики считают рациональным питанием такое, при котором организм получает все необходимые витамины, минералы и питательные вещества в сбалансированных пропорциях. Обычно это 50% углеводов, 20% белков и 30% жиров, но в разных теориях эти цифры различны.

Суть в том, что основой такого питания должны становиться «правильные» углеводы (каши, зерновой хлеб, а не бутерброды и пирожные), маложирные белки и полезные растительные масла. В правильном рационе как минимум половину при каждом приеме пищи занимают свежие овощи и фрукты, зелень. Отсутствуют красители и консерванты, стабилизаторы и прочие вредные вещества. И, конечно, такой рацион подразумевает получение 1?1,5 литров чистой воды в день.

**10. Здоровые семейные традиции.**Введите новое «семейное» правило: в свободное время не лежать на диване или сидеть за компьютером, а гулять на природе, кататься на велосипеде, проводить досуг активно - плавать в бассейне и открытых водоемах, использовать любую возможность для активного отдыха. Благодарностью вам станет крепкое здоровье - Ваше и Вашей семьи.

Конец формы

