



# **Сохранить здоровье помогут 10 советов**

**Выполнила: Баторова Б.  
группа 1120 ФСНПиП**

# 1. АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ❑ Любой застой губителен для человеческого организма и приводит к различным заболеваниям. Поэтому старайтесь больше двигаться: реже ездить на транспорте и пользоваться лифтом. Не обязательно накапливать стирку и грязную посуду для закладки в машину, что-то можно сделать и вручную. Активные прогулки на свежем воздухе просто необходимы! Ведите насыщенную социальную жизнь. При активном образе жизни задействуется не используемая ранее энергия, в результате человек не только не устает, а наоборот, восстанавливается!



*“Page 1 ... It's what we do.”*



## 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ТАК КАК В СОСТАВЕ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК, ЭТО МОЖНО КОМПЕНСИРОВАТЬ ДИЕТИЧЕСКИМИ СПОСОБАМИ ГОТОВКИ: ТУШИТЬ, ВАРИТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАРОВАРКУ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖАРКИ, БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ОСТРЫХ СПЕЦИЙ И ЖИРА.

ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ РЫБЫ (БОГАТА ОМЕГА-3 КИСЛОТАМИ), ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ (ЭТО ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ И КЛЕТЧАТКА), КРУПЫ (НАТУРАЛЬНЫЙ ДРЕНАЖ, БОЛЬШОЙ НАБОР ВИТАМИНОВ). ЕСЛИ УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА И СОЛИ, ЭТО СНИЗИТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ГИПЕРТОНИЕЙ. И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!







### 3. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки так называются, потому что наносят вред различной тяжести в первую очередь нашему организму. Будь это привычка поздно ложиться, много есть, курить, грызть ногти или что-то другое, все это провоцирует заболевания и сокращает продолжительность жизни. Избавление от таких зависимостей подействует как мощная терапия!





Vertu/East News

## 4. ДУШЕВНАЯ ГАРМОНИЯ

В годы кризиса, постоянного стресса и депрессий очень трудно сохранять спокойствие. Но подавленное, раздражительное состояние сильно изнашивает не только нервную систему, но и организм в целом. Умение взять себя в руки, успокоиться в критической ситуации поможет предотвратить не одно заболевание.





## 5. РЕЖИМ

Хотя бы более или менее постоянный режим просто необходим. Это позволяет организму заранее подготавливаться к нагрузкам и неблагоприятным условиям, а так же гармонично распределять затраты энергии в течение суток. Польза здоровью потрясающая.





## 6. УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ

На самом деле это не так просто! Как с пользой потратить появившуюся свободную минуту? Как грамотно расставить приоритеты в рутинных делах? Здесь подход индивидуальный. Самое главное не хвататься за все дела сразу, распределить, что должно, за чем следовать по логике. Смена видов деятельности и частые небольшие перерывы помогут спокойно без перегрузок для организма выполнять все задачи. Надо помнить, что прибыль и репутацию можно восстановить всегда, в отличие от здоровья!





## 7. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЧАСЫ В СПОРТЗАЛЕ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ КАКИМ-ТО ВИДОМ СПОРТА. ДОСТАТОЧНО ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШУЮ РАЗМИНКУ, НО ЕЖЕДНЕВНО. НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОСЕЩАТЬ БАССЕЙН. ОБЫЧНУЮ ХОДЬБУ ПО УЛИЦЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УСКОРЕННЫМ ШАГОМ, ДАЖЕ ЛЕГКИМ БЕГОМ. ЛЮБЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ УСКОРЯЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, РАЗГОНЯЮТ ЛИМФУ. ДЫХАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ УСИЛИВАЕТСЯ, ОБОГАЩАЯ КИСЛОРОДОМ КЛЕТКИ. СОСТОЯНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТСЯ.

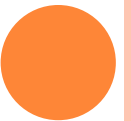




## 8. ПОМЕНЬШЕ ХИМИИ

ОКРУЖАЮЩАЯ НАС СРЕДА ИТАК ИМЕЕТ ВРЕДНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСТАВ. ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ХИМИИ. ЧИСТЯЩИЕ, МОЮЩИЕ СРЕДСТВА, КОСМЕТИКУ НАДО ВЫБИРАТЬ С НАИМЕНЬШЕЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ЗАПАХА И ЦВЕТА. АЭРОЗОЛИ ЗАМЕНИТЬ НА ПУЛЬВЕРИЗАТОРЫ, ШАРИКИ, СТИКИ. ВОООБЩЕ СТАРАТЬСЯ ПОМЕНЬШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЫТОВУЮ ХИМИЮ. ТОГДА ОРГАНИЗМ БУДЕТ УСПЕВАТЬ ВЫВОДИТЬ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПРИВОДЯЩИЕ К МНОЖЕСТВУ ЗАБОЛЕВАНИЙ.





## 9. УМЕНИЕ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

КАЗАЛОСЬ БЫ ПРИЧЕМ ТУТ ЗДОРОВЬЕ? Но на самом деле состояние, настроение, самочувствие человека находится в большой зависимости от окружающей его атмосферы.

Поэтому очень важно окружить себя теми людьми, которые действуют на Вас благоприятно, а с раздражительными, суетливыми и агрессивными коллегами стараться сократить общение к минимуму. Заметите насколько лучше будете себя чувствовать.







## 10. УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ

Отдых-это ни в коем случае не бездействие!  
Лучший отдых-занятие тем, что приносит удовольствие. Состояние удовлетворения у человека сопрягается с процессом восстановления организма, а положительные эмоции катализируют любое лечение! Поэтому отдых должен быть активным, приносить максимум приятных ощущений.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

