

В.С.Высоцкий 1968
Утренняя гимнастика

**Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите - три-четыре! -
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, - гимнастика!**

**Если вы в своей квартире, -
Лягте на пол - три-четыре! -
Выполняйте правильно движения!
Прочь влияние извне -
Привыкайте к новизне, -
Вдох глубокий до изнеможения!**

**Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -
Ширится, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб -
Применяйте, люди, обтирание!**

**Если вы уже устали -
Сели-встали, сели-встали, -
Не страшны нам Арктика с Антарктикой!
Главный академик Иоффе
Доказал: коньяк и кофе
Вам заменят спорта профилактика.**

**Разговаривать не надо -
Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если вам совсем нейдет -
Обтирайтесь чем придется,
Водными займитесь процедурами!**

**Не страшны дурные вести -
Мы в ответ бежим на месте, -
В выигрыше даже начинающий.
Красота - среди бегущих
Первых нет и отстающих, -
Бег на месте общепримирющий!**

- Средняя продолжительность жизни (данные на начало 2008 г.) составляла:
- в Индии – 69 лет;
- во Франции – 80 лет;
- в Чехии – 76 лет;
- в Японии – 82 года;
- в США – 78 лет;
- на Украине – 68 лет.
- В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у мужчин – 59 лет, а у женщин – 73 года.

- На продолжительность жизни оказывают влияние также:
- экология, которая определяет состояние здоровья на 20–25%;
- наследственность – на 20%;
- состояние здравоохранения – на 10%.

- Принципы рационального питания таковы:
- Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.
- Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.
- Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.
- Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

- Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин мешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.
- Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.
- После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.
- Ложиться желательно не позднее 22 ч.
- Чем меньше одежды – тем лучше сон.
- В спальне обязательно должен быть свежий воздух.
- И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

- Итак, чтобы быть здоровым необходимо:
- Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
- Быть физически и творчески активным.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Уметь справляться со стрессами.
- Придерживаться правильного режима дня.
- "Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".