



**Здоровый
образ ЖИЗНИ**

БУЗОО «Областной центр медицинской профилактики»

30Ж - лайфхаки
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
для студента

Омск 2020

Ммм...вкусняшка

Употребляя в пищу заваренную лапшу по типу Ролтон, Доширак, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** дополняйте эти блюда свеженарезанными овощами (салат из помидоров и огурцов).



А может по морсу?)

Пейте меньше сладкой газированной воды, лучше сделать дома морс из варенья или добавить в воду лимон и немного сахара - получится напиток, по всем характеристикам превышающий пользу газированных напитков, как по вкусовым, так и по содержанию витаминов и других полезных веществ



Поешь с утра!

Приучите себя не пропускать завтрак.
Пропуск первого приема пищи может
привести к перееданию в течение дня и
быстрому падению уровня энергии.



Напоминалки!

Забота о здоровье требует большой самодисциплины - это факт. Составьте себе к примеру:

- четкий список разрешенных продуктов, и ходите в магазин только с ним;
- план тренировок и отмечайте, что вам удалось сделать, а что нет.

Развесьте напоминания в комнате/квартире (без фанатизма, чтобы не превратить свою жизнь в ад, а квартиру в логово маньяка).



Стоять!

Одна из простых привычек, которую можно легко ввести в свою жизнь, — это больше стоять. Сидение негативно сказывается на работе многих органов и систем, приводит к набору веса и иным проблемам со здоровьем. Стойте во время разговора по телефону, больше ходите, размышляйте стоя — в общем, используйте любую возможность встать со стула!



Подумай об apple

Как узнать, голодны вы или хотите пожевать от скуки?
Спросите себя, хотите ли вы съесть яблоко.
Отрицательный ответ говорит об отсутствии голода. А
когда нет голода - и есть незачем. Ваш организм в еде
сейчас не нуждается. Не поддавайтесь на провокации
мозга.



Прокипятил-вылей

Когда вода закипает, в ней начинают образовываться хлорорганические соединения, которые оказывают на организм негативное действие. Чем дольше вода кипит - тем больше таких соединений образуется. Отравится от питья «двойного» кипятка здесь и сейчас не получится, но со временем накопленные организмом диоксины выльются в хронические заболевания.



Играй с друзьями!

Если собрались с друзьями в свободное время и не знаете чем заняться, вместо употребления алкогольных напитков лучше поиграть в такие игры как Alias (угадывание слов), Крокодил, Мафия и другие. Их можно даже не покупать, а скачать на смартфон.



Смейся до упаду!

Смех - действительно лучшее лекарство. Люди, которые реже смеются в течение дня, сильнее подвержены риску развития ишемической болезни сердца. Кроме того, смех - это превосходный способ поднять себе настроение. Словом, не стесняйтесь и смейтесь от души!



Не болей!

Возможно, вам это покажется занудством, но если вы хотите оставаться здоровыми и полными сил, нужно раз в год проходить медицинское обследование. Оно поможет выявить возможные проблемы со здоровьем до того, как те заявят о себе в полный голос, и принять превентивные меры против скрытых угроз.



Только не пластик)

Носите с собой воду в стеклянных либо металлических емкостях, это решит сразу несколько проблем — обезвоживание, которым страдает большинство городских жителей в той или иной форме, а также защита от вредного влияния пластика при использовании покупных бутылок.



Утро после бессонной ночи

Заливаться кофе чтобы проснуться - не самая правильная стратегия, так как кофеиновая отдача приведет к тому, что через час-другой после выпитого литра кофе вы будете чувствовать себя еще более уставшим. Тебе помогут:

- Плотный белковый завтрак;
- Легкие упражнения;
- Контрастный душ.



Сайт БУЗОО «Областной центр медицинской профилактики»
<http://centrpro.omskzdrav.ru/index.php/en/>



- **новости о проведении профилактических мероприятиях, акциях;**
- **интервью с медицинскими специалистами;**
- **информационный материал для населения, специалистов и волонтеров.**

БУЗОО «Областной центр медицинской профилактики»



Спасибо за внимание!

Сайт ЦМП: centrpro.omskzdrav.ru

Группы в социальных сетях:

Instagram [omsk_zdorov](https://www.instagram.com/omsk_zdorov)

Vk "Здоровый Омск", "Омичу-здоровье по плечу!"

FB "Омичу-здоровье по плечу!"

