***Ваше здоровье в ваших руках!***

На состояние здоровья человека влияют различные факторы. По данным исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), было установлено, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, по 10% приходится на внешнюю среду и возможности здравоохранения, а около 60% вклада в продолжительность жизни и уровень смертности вносят факторы риска, связанные с поведением самого человек.

Этими исследованиями было подтверждено, что здоровье зависит от того насколько сознательно и ответственно ведет себя сам человек: от того, что и как он ест, как спит, как часто подвергается стрессам, злоупотребляет ли лекарствами и алкоголем, достаточно ли он двигается или как себя ведет в повседневной жизни.

В настоящее время все больше людей начинают задумываться о своем здоровье. Ни один человек в мире не хочет быть больным, но в подавляющем большинстве, вольно или не вольно, люди бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. А ведь, чтобы вести здоровый образ жизни не обязательно бегать марафоны, сидеть на диете или заниматься йогой. Здоровый образ жизни - это постоянная работа над собой по пути отказа от вредных привычек и достижения гармонии, как со своим телом, так и с душой. Не обязательно сразу всё кардинально менять, надо лишь начать с небольших изменений, которые постепенно сделают вашу жизнь более здоровой и гармоничной.

***Как изменения необходимо вносить в свою жизнь,***

***чтобы улучшить свое здоровье и самочувствие?***

* **Питание**. Сначала добавьте в своё меню два полезных продукта и уберите два вредных. Как только привыкнете к этим новым продуктам, добавьте ещё два, убрав столько же вредных. Даже если вы и не придете к полностью натуральному питанию, вы станете значительно здоровее. Помните, что рациональное (разумное) питание является одним из важнейших критериев здорового образа жизни. Ежедневный рацион человека должен быть сбалансирован и разнообразен. Включайте полезные продукты: зерновые, бобовые, овощи, фрукты, нежирные продукты животного происхождения. Рекомендуется снизить или исключить вредные продукты: *копчености, соль, сахар, молочные продукты с высоким содержанием жира, белый хлеб. Регулируйте калорийность рациона в соответствии с уровнем физической нагрузки.*
* **Ешьте мало и часто**. Ешьте небольшими порциями 5-6 раз в день, т.к. частое питание снижает чувство голода и позволяет не переедать, при этом улучшается процесс переваривания пищи. Не забывайте, что главным приемом пищи должен быть - завтрак, включающий в себя каши из цельных круп, нежирное мясо и яйца. [Здоровый, натуральный завтрак](https://folkextreme.ru/2012/08/7-principov-zdorovogo-pitaniya-na-kazhdyi-den/) поможет сохранить и улучшить здоровье и оставаться энергичным весь день.
* **Ежедневно выпивайте 1,5-2л воды**, помня, что вода не только участвует в обменных процессах, но и способствует выведению не нужных и вредных веществ из организма.
* **Начинайте свой день с зарядки**. Ведь для этого нужно встать всего на 10-15 минут раньше. Зарядка поможет вам проснуться, зарядит энергией и подготовит организм к трудовому дню. Помните, что физическая активность - это второй по значимости компонент здорового образа жизни. Физические упражнения помогают почувст­вовать прилив сил, улучшить координацию движений, легче справляться с нервным напряжением и плохим настроением, повышать работоспособность. Для взрослых норматив умеренной физической активности - **150 минут в неделю или по 30 мин. 5 дней**. Это может быть ходьба в быстром темпе, подъем по лестнице, не­быстрая езда на велосипеде, спокойное плавание, теннис. При интенсивной физической активности достаточно **75 минут в неделю** (бег, быстрая езда на велосипеде, одиночный теннис, плава­ние на дистанцию и т.д.).
* **Оптимальный труд и достаточный отдых** также влияют на здоровье. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и различным заболеваниям. Для здорового крепкого сна взрослому человеку нужно примерно 7-9 часов.
* **Отказ от вредных привычек**. Известно, что табак и алкоголь являются врагами здоровья. Их регулярное употребление приводит к расстройству психики и поведения, возникновению тяжелых заболеваний. Поэтому единственным верным решением для думающего о своем здоровье человеке, является постепенный и полный отказ от привычек, наносящих вред здоровью.
* **Профилактические медицинские осмотры**. Позволяют своевременно узнать о своем здоровье, о факторах риска, способствующих развитию опасных заболеваний. Сегодня житель региона может получить сведения о состоянии своего здоровья, пройдя профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию по месту жительства, а также ежегодно посещая Центры здоровья, куда он может обратиться самостоятельно и без направления врача.
* **Закаливание** – важный компонент здорового образа жизни, цель которого - выработать способ­ность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды и становиться менее восприимчивым к различным заболеваниям.
* **Не допускайте длительных стрессовых ситуаций**. Частые и продолжительные стрессы ухудшают настроение, создают благоприятную почву для депрессии, развития опасных хронических заболеваний. При появлении причины для стресса – ликвидируйте её, если не получается – занимайте мысли чем-то приятным: читайте книги,[общайтесь с друзьями](https://folkextreme.ru/2012/09/10-sposobov-kak-naxodit-druzej/), гуляйте, думайте о хорошем и приятном. Учитесь каждый день радоваться жизни, ведь не так уж много нам надо для счастья - здоровье, интересная работа, хорошие взаимоотношения с друзьями и близкими людьми.

***ПОМНИТЕ! Ваше здоровье – в ваших руках!***