

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

информационный бюллетень



ЗДОРОВЬЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Важно! Соблюдение простых правил здорового образа жизни способно увеличить продолжительность жизни до 30%.

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Преимущества здорового образа жизни

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Составляющие ЗОЖ



Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Сбалансированное питание:

- Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.
- Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое.
- Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.
- Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.
- Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте.
- Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты.

Занятия спортом

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны.

Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.

А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе.

Посещайте тренажерные залы 1-2 раза в неделю. Если у вас имеются проблемы с опорно-двигательным аппаратом необходима консультация врача.

Полноценный отдых

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.



Укрепление иммунитета

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

- Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года.
- Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.
- Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.
- Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.
- Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.
- Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте

Уважаемые читатели!

В Межпоселенческой библиотеки Черемховского района вы можете взять домой эти книги



Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практик

Управляй ^{Back to 25} возрастом



ЖИВИ ДОЛЬШЕ
ЗАРАБАТЫВАЙ
БОЛЬШЕ

→ как избавиться
от страха
пенсионного
возраста

→ 15 простых
правил –
как создать
подушку
безопасности в

40+



- Эффективный способ устроить привнесу избыточного веса всего в три этапа
- Комфортная и понятная методика, основанная на принципах современной науки
- Правильные мотивации на достижение идеальной фигуры
- Прогнозы физических нагрузок для похудения

СИСТЕМА КОРРЕКЦИИ ВЕСА
ДЛЯ ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
ОТ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО
ДИЕТОЛОГА СТРАНЫ



Самые простые
рецепты кремов,
лосьонов,
массажных
масел
и других
косметических
средств
по уходу
за кожей

ПОЛНЫЙ КУРС
КОСМЕТОЛОГИИ
ДОМА

Сильнее, чем женьшень!
Роза Волкова

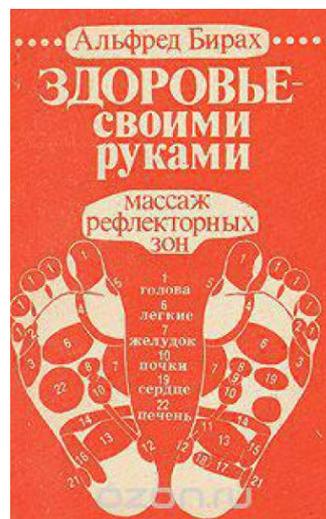
Дары моря,
исцеляющие
организм

- выводим токсины
- оживляем клетки
- блокируем ожирение
- лечим печень, суставы, нервную систему



- ПРОДУКТЫ-«ЛЕКАРИ» И ПРОДУКТЫ-«УБИЙЦЫ»
- ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА – АЛЬТЕРНАТИВА АПТЕЧНЫМ ЛЕКАРСТВАМ
- ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- МИФЫ И ПРАВДА ПРО «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

22 000 000 ЧЕЛОВЕК
УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТ
СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА



Ждем вас по адресу

665448, Иркутская область, Черемховский район, р.п. Михайловка, ул. Советская, 10,
МКУК "Межпоселенческая библиотека Черемховского района"
телефон: 8(39546)3-13-85
adeltaplus@mail.ru

Составитель библиограф Фролова Д. С.