

9 правил
**Здорового
Образа
Жизни**



1. Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше. Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин. в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



2. Ты - то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



3. Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



4. Нормальный сон для человека – 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности.

Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



5. Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.



6. Прогулки на свежем воздухе.

Почаще гуляй в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.



7. Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку

- это лучшее лекарство от
плохого настроения!



8. Твори добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к тебе вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.



9. Отказ от вредных привычек.

Не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



