

## 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

### Принципы здорового образа жизни

#### Рациональное питание



Баланс белков, жиров, углеводов и витаминов. Включение свежих овощей, фруктов, ограничение сахара, соли и жирных продуктов.

#### Физическая активность



Регулярные нагрузки (ходьба, спорт, гимнастика) не менее 30-60 минут в день.

#### Отказ от вредных привычек



Исключение курения, употребления алкоголя и наркотиков.

#### Здоровый сон и режим дня



Сон 7–8 часов, соблюдение режима дня, чередование работы и отдыха.

#### Психоэмоциональное здоровье



Управление стрессом, поддержание позитивного настроения и здоровых отношений.

#### Личная гигиена и контроль здоровья



Соблюдение гигиены, регулярные профилактические осмотры у врачей.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Вредные привычки, стресс — основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

Врач общей практики Бульбенкова В.Ю.