

6. Регулярное медицинское обследование



Посещайте стоматолога, проверьте работу сердца, проходите гинекологический осмотр, и просто обращайтесь к врачу, если Вас что-то беспокоит. Любое заболевание легче устранить на начальной стадии, а не тогда, когда Вы безрезультатно испробовали все способы самолечения.

7. Научитесь отдыхать

Если Вы знаете всё о том, как вести здоровый образ жизни, правильно питаетесь и посвящаете достаточно времени занятиям спортом, но при этом много и беспощадно работаете, знайте, что все Ваши усилия насмарку.

Наполните свою жизнь приятными эмоциями и новыми впечатлениями, ведь позитивное мировосприятие является неотъемлемой составляющей гармонии.

**Здоровье –
это не только
отсутствие
болезней, это
состояние
физического,
психического,
социального
благополучия**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

я выбираю здоровый
образ жизни



УЗ «Оршанская центральная поликлиника»

Поликлиника №4



**ФОРМУЛА
ЗДОРОВЬЯ**

Выбирай здоровый образ жизни

2018 год

Главные правила здорового образа жизни – это простые привычки

*Основные правила здорового
образа жизни*

1. Сон



Это основная составляющая не только здоровья, но и красоты. Ночью организм восстанавливает свои силы. Для того, чтобы он смог завершить все восстановительные процессы, нужно спать как минимум 7-8 часов.

2. Правильное питание



Чтобы быть здоровым, Вам не нужно изнурять себя диетами. Достаточно питаться по графику, не переедать, отказаться от жирной и концентрированной пищи.

3. Индекс массы тела



Лишний вес – это не только враг красивой фигуры, но и враг здоровья. Если вес отличается от нормы в большую сторону, органы не могут нормально функционировать из-за лишней нагрузки. Поэтому, чтобы избавиться от лишних килограммов без ущерба для здоровья, нужно пройти полное медицинское обследование.

4. Активность и движение



Здоровый образ жизни и спорт – неразделимые понятия. Занятия спортом и просто активный образ жизни помогут Вам чувствовать себя лучше.

5. Забудьте о вредных привычках



Принципы здорового образа жизни несовместимы с вредными привычками. Трудно перечислить степень вреда, который наносят организму алкоголь и никотин. Конечно, избавиться от многолетней никотиновой зависимости бывает очень непросто. Но Вы должны научиться правильно расставлять приоритеты, ведь наверняка крепкое здоровье и отличное самочувствие для Вас важнее, чем вредная привычка.