

**Укрепляем свое здоровье.**

Здоровье - огромная ценность, которой природа щедро наделила человека. От состояния здоровья зависит физический, психоэмоциональный, социальный, интеллектуальный, профессиональный и духовный потенциал человека, его работоспособность и возможность радоваться жизни. Но, в современных условиях вечного дефицита времени, низкой физической активности, эмоциональных перегрузок, недосыпа, небрежного отношения к своему питанию и перекусов на бегу, человек бездумно растрачивает свой потенциал. Пока человек здоров, он не задумывается о здоровье, а когда появляются болезни, то приходится тратить много сил, времени и средств для его восстановления.

Как же сохранить и укрепить свое здоровье?

Режим дня. Составьте удобный для себя распорядок. Результат неправильного режима дня – переутомление. Четкий и правильный распорядок значительно облегчит деятельность и позволит максимально использовать возможности организма с меньшей нагрузкой, быстрее и полнее восстановить затраченные силы. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм меньше изнашивается. Полноценный сон не менее важен в сохранении здоровья. Старайтесь ложиться спать в одно и то же, с таким расчётом, чтобы продолжительность сна была не менее 7-8 часов.

Физическая активность. Офисная работа, передвижения на автомобиле, автоматизация производства и компьютерные технологии существенно снижают потребность человека в движении. Малоподвижный образ жизни способствует появлению лишнего веса. При сидячем образе жизни физическая активность особенно важна. Начните делать утреннюю 20-минутную зарядку. Это позволит зарядиться энергией, улучшить работоспособность, улучшить настроение, поможет нормализовать артериальное давление и укрепить иммунитет. Согласно новому исследованию, выполнение упражнений в утренние часы позволяет быстрее сбросить вес. А еще ежедневная 30-минутная умеренная физическая нагрузка значительно снижает риск смерти от болезней сердца и сосудов.

Если вы предпочитаете перемещаться на машине, старайтесь парковаться так, чтобы можно было до работы или до дома пройтись пешком. Короткие прогулки улучшают настроение, уменьшают чувство усталости, позволяют побыть на свежем воздухе, насладиться природой, ощутить смену времен года. Это полезно не только для физического здоровья, но и для психики. Такие прогулки уменьшают чувство беспокойства и снижают симптомы депрессии.

В течение дня старайтесь использовать любой повод, чтобы больше двигаться. Движение повысит тонус сосудов, способствует улучшению координации движений, помогает снизить негативный эффект от многочасовой сидячей работы.

Ежедневно контролируйте количество пройденных шагов. Согласно рекомендациям ВОЗ для поддержания тонуса мышц и нормальной работы сердца необходимо проходить не менее 10 тысяч шагов в день.

Важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека – правильное рациональное сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, с ежедневным употреблением 500 грамм овощей, фруктов и 1,5-2 литров чистой питьевой воды. Не пропускайте приемы пищи.

Отказ от вредных привычек является обязательным условием здорового образа жизни и позволяет сохранить красоту, молодость и здоровье.

Стресс является главным фактором риска снижения иммунитета и развития многих заболеваний. Большинство стрессовых факторов убрать из нашей жизни невозможно, поэтому следует изменить восприятие ситуации, свое отношение к данной проблеме и, тем самым, обезвредить негативное влияние стресса на здоровье и жизнь в целом.

Регулярно посещайте врача, своевременно проходите диспансеризацию, профосмотры. Регулярное обследование позволит предупредить развитие заболевания или вылечить его на ранних стадиях. Здоровье – главное условие счастливой и полноценной жизни.

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики города Старого Оскола»

Отделение спортивной медицины

Врач по спортивной медицине

Крушинова Инна Михайловна