

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, А ТЫ?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- ❑ Определите, что Ваш стиль – здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь.
- ❑ Берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве.
- ❑ При существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры.
- ❑ Будьте умеренными во всем.
- ❑ Не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, увыстряя процесс старения.
- ❑ Будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе.
- ❑ Не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение.
- ❑ Любите близких, они ваша главная ценность в жизни.
- ❑ Выберите такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение.
- ❑ Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.
- ❑ Активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней.
- ❑ Спице 7,5 часов в день (5 стандартных 1, 5 часовых цикла сна), сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств.
- ❑ Не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана.
- ❑ Уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней.



НФ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»

127473, г. Москва, ул. Достоевского, д.19/15, стр.1

тел./факс: (495) 684-49-87, 684-46-74

www.nfrz.ru



**Сделай свой выбор –
ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ!**



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
WWW.NFRZ.RU**