

Заниматься любимым делом — возможность стать счастливым

Не бывает людей не склонных ни к чему. Каждый из нас имеет определенные таланты и способности, стоит только их проявить. Определите их, и сделайте их частью своей жизни. Ваше любимое дело должно стать основным источником вашего дохода. Смело идите за своей мечтой, пройдя этот путь — вы обязательно обретете успех и ваша жизнь наберет позитивные обороты.

Меняйте свою жизнь, ведь все перемены только к лучшему!

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

Вперед и удачи!!!



Начать здоровый образ жизни просто:

даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться со школы или работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до 100 лет. Это стоит приложенных усилий, не правда ли?

Заказчик: Местная администрация внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга Муниципального округа Гагаринское, 196244 г. Санкт-Петербург, Витебский пр., дом 41 корп.1

Отпечатано: ИП Исаева С.В., ОГРН 301784703400027, ИНН 781141375692, КПП 781101001, Юридический адрес: 193230, г. Санкт-Петербург, Ул. Тельмана д.12-Б кв.14, р/с 40802810602890002533 ОАО АКБ «АВАНГАРД» 115035, г. Москва, ул. Садовническая, д.12, стр.1, ИНН 7702021163, КПП 775001001, ОГРН 1027700367507, к/с №3010181000000000201, БИК 044525201. Подписано в печать 19.12.2014. Тираж 500 штук.



Здоровый образ жизни



Внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга муниципального округа

ГАГАРИНСКОЕ

Так из чего же складывается здоровый образ жизни

Одной из важнейших составляющих является физическая активность.

Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день.

Чем именно заниматься зависит от вашего желания, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после школы и работы. Главное помните: движение — это жизнь!

Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья.

Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека.

О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.

Правильный режим дня и здоровый сон.

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы.

Полноценный крепкий сон — одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6–7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.

Отказ от вредных привычек.

Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

Закаливание.

Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.

Психологическое состояние.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому к здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.

