



Правила здорового образа жизни



+ Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения - аэробного характера.

+ Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

+ Не переутомляться, стараться получать удовлетворение от того, чем ты занимаешься.

+ Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

+ Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.

+ Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных участков, купание, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

+ Учиться сдерживаться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающими ваше здоровье.

