



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям внешней среды. Закаливание должно быть постепенным, последовательным и постоянным.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям внешней среды. Закаливание должно быть постепенным, последовательным и постоянным.

ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

Чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно уделяйте внимание гигиене тела и одежды. Предметы личной гигиены (зубная щетка, мочалка, расческа, бритвенные принадлежности, полотенца и др.) с целью профилактики опасных болезней должны быть строго индивидуальны.



Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань,
ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань,
ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:

- <https://rcmp.tatarstan.ru/>
- @iazdorov
- <https://vk.com/club202773375>
- [iazdorovkazan/](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/) ГАУЗ «РЦОЗиМП»
- ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

**Здоровый образ жизни –
путь к красоте, молодости и к успеху
в любой деятельности.
Следуя принципам здорового образа
жизни, Вы укрепите свой организм
и улучшите своё самочувствие.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питаться желательно три раза в день без перекусов. За 20 минут до еды можно выпить стакан воды. Вода уменьшает чувство голода, способствует улучшению метаболизма и выведению шлаков и токсинов. Ежедневный прием чистой воды должен составлять 30 мл на кг массы тела.



Ежедневно в рацион включать 400–500 грамм некрахмалистых овощей и зелени.

Красное мясо рекомендуется употреблять не более 2-х раз в неделю, а рыбу и морепродукты желательно употреблять 3-4 раза в неделю.



Суточная норма потребления соли для взрослых должна составлять не более 5 грамм (чайная ложка без горки).



Необходимо употреблять в пищу нерафинированные масла.

Молочную продукцию в рационе рекомендуется минимизировать.

Исключите из рациона рафинированный сахар и сиропы, заменив их на стевию, фрукты, ягоды и сухофрукты.



Включайте в рацион крупы и бобовые (гречка, бурый рис, пшено, фасоль, нут, горох, чечевица).

Употребляйте в пищу орехи, но не более 50 грамм в день (1 горсть).

Пейте морсы без сахара, компоты из сухофруктов, овощные соки, травяные чаи. Ограничьте кофе, черный и зеленый чай до 2х чашек в день.

Не ешьте перед телевизором или с телефоном, это помешает вам почувствовать насыщение.

Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна.

ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Каждое утро делайте зарядку в течение 10 минут. Выберите для себя подходящий вид физической активности (ходьба пешком, плавание, езда на велосипеде, танцы, йога, занятия в тренажерном зале и т. д.).

ХОРОШИЙ СОН

Ежедневно человек должен спать не менее 7 часов, причем лечь лучше до 23:00 – это наиболее благоприятное время для полезного сна. Проветривайте спальню перед сном, даже зимой.



РЕЖИМ ДНЯ



При соблюдении режима дня, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение, алкоголь, наркотики – всё это наносит непоправимый вред организму. Они являются факторами риска сердечно-сосудистых, онкологических, легочных заболеваний и сахарного диабета. Вредные привычки влекут за собой не только болезни, но и мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности.

УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Помните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ДУХОВНОЕ САМОЧУВСТВИЕ (МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ)

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности в любых начинаниях. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты. Окружите себя людьми, которые поддерживают вас, ценят, благодарят и радуются вашим успехам!