



10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ

1. Спать не менее 8 часов. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов и регенерации, температура тела понижается, дыхание становится более замедленным и ровным, уменьшается частота пульса и снижается артериальное давление, мышцы расслабляются.

2. Обязательно завтракать. Утром нужно обязательно съесть завтрак, включающий белковые продукты. Это позволяет долгое время чувствовать сытость и подавляет желание перехватить что-нибудь сладкое или бесполезное.

3. При любой возможности ходить пешком. Движение тонизирует сосуды, снимает стресс, успокаивает нервы, а все это улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

4. Все хорошо в меру, в том числе гигиена. Ассортимент моющих и дезинфицирующих средств все время пополняется. В результате мы реже контактируем с микробами и паразитами. С одной стороны, это хорошо, потому что снижает уровень инфекций. Но с другой стороны, плохо сказывается на иммунитете.

5. Беречь здоровье костей. Проходя ежедневно по 5-10 тысяч шагов, пожилой человек укрепляет свои кости и снижает риск перелома шейки бедра.

6. Не держать все в себе. Если вы сталкиваетесь с неприятностями, не старайтесь решать проблемы исключительно своими силами. Стоит посоветоваться с родственниками, хорошими друзьями или теми людьми, на кого можно положиться.

7. Отказаться от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя, наркотиков — это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия.

8. Проверять уровень холестерина и давление. Каждому человеку стоит раз в год сдавать общий анализ крови, измерять давление и обсуждать результаты с врачом. При первых же признаках неблагополучия нужно принять меры: изменить образ жизни на более здоровый, а ее ли требуется — начать прием лекарств.

9. Есть фрукты и овощи, не менее 5 порций в день. Это источник ценных пищевых волокон.

Пищевые волокна предупреждают запоры, способствуют очищению кишечника и снижению веса, предотвращают рак толстой кишки. Но самое главное, они играют огромную роль в снижении уровня холестерина.

10. Снизить калорийность рациона. Большинство современных людей потребляют намного больше калорий, чем тратят. Переедание — главная причина практически всех болезней века: атеросклероза, диабета, некоторых видов рака, а во многих случаях и бесплодия.


Здоровье Каждый День