

10 шагов к хорошему самочувствию

Вряд ли есть на свете человек, который бы не хотел быть здоровым. Однако, не всегда получается следить за своим состоянием, как физическим, так и духовным. А между тем, в силах каждого сделать несколько простых шагов, что бы чувствовать себя лучше.

1. Занимайтесь спортом или просто выполняйте простые гимнастические упражнения хотя бы минут 30 в день. Не пользуйтесь лифтом, ходите пешком - эти мелочи благоприятно скажутся на вашем состоянии здоровья и организма в целом. В движении - жизнь.



2. Питайтесь рационально. Ешьте больше пищи, в которой содержится клетчатка и цельные зерна. Старайтесь избегать продуктов, в которых большое содержание сахара. Не игнорируйте овощи и фрукты, готовьте пищу на оливковом или растительном масле и не ешьте позже, чем за четыре часа до сна.

3. Избегайте большого потребления простых углеводов и сахара. Конечно тортики, конфеты, мороженное – это очень вкусно. Но сахар находящийся в них вызывает колебания уровня холестерина и инсулина, который способствует закупорке сосудов.

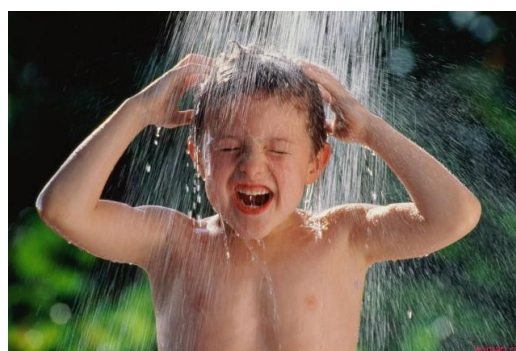
4. Пейте достаточно жидкости. Лучше всего потреблять простую воду, морсы, компоты, соки.



5. Соблюдайте режим дня. Не пренебрегайте временем для сна, организм должен отдыхать. Постоянное недосыпание истощает нервную систему, ухудшает самочувствие. Необходимо научиться бросать дела и отдыхать.

6. Будьте психологически уравновешены. По возможности не нервничайте, старайтесь во всем находить положительные моменты. Не принимайте проблемы близко к сердцу, ведь из любой ситуации можно найти выход. Делайте людям добро, и оно к вам вернется.

7. Закаливайте организм. Самое простое закаливание - контрастный душ. Это простая и полезная процедура, которая тонизирует и придает сил. Снимает утомление и повышает работоспособность.



8. Прогулки на чистом воздухе. Не отказывайте себе в этом наслаждении, организму необходимо дышать свежим воздухом, так что гулять лучше в парках и скверах, которые расположены дальше от автомобильных дорог.



9. Проветривайте помещение. В школе вы или дома, чистый воздух необходим постоянно. При хорошей погоде полезно спать при открытой форточке. И не отказывайте себе в поездках за город, отдых - лучшее лекарство.

10. Проходите осмотры у специалистов. Тело человека нуждается в регулярном контроле. Предотвратить болезнь или заметить ее на ранней стадии лучше, чем лечить ее в запущенной форме. Врач осмотрит и даст персональные рекомендации по улучшению вашего самочувствия. Лучше, конечно, посещать постоянно одних врачей, что бы они знали вас и ваш организм.

Статью подготовила Шемет Л.В., учитель биологии.