

ПАМЯТКА ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Главный секрет ЗОЖ – постоянство важнее интенсивности. Не пытайтесь изменить всё сразу. Начните с одного маленького шага (например, пройдите пешком 15 минут). Маленькие привычки, повторяемые ежедневно, дают огромный результат в долгосрочной перспективе.

Семь базовых принципов, которые позволят сохранить здоровье: движение, правильное питание, эмоциональный комфорт, сон, гигиена, отказ от вредных привычек, забота о будущем.

Движение – это жизнь. Старайтесь двигаться суммарно 2,5 - 3 часа в неделю в комфортном темпе. Больше ходите пешком, используйте лестницу вместо лифта, делайте перерывы на разминку при сидячей работе каждый час. Старайтесь набирать 7–10 тысяч шагов в день. Чередуйте кардиотренировки (ходьба, бег, танцы) с упражнениями на укрепление мышц.

Правильное питание. Соблюдайте баланс и делайте акцент на натуральные продукты – овощи, фрукты, крупы, рыбу, кисломолочные продукты. Ограничьте сладкое. Исключите соль, полуфабрикаты. Старайтесь есть в одно и то же время, не переедайте на ночь. Пейте достаточное количество чистой воды.

Эмоциональный комфорт. Найдите свой способ снимать напряжение — прогулка, дневник, музыка, спорт. Давайте себе отдых от экранов и информационного шума. Общайтесь с теми, кто вас вдохновляет. Поддерживайте связь с близкими и друзьями, не бойтесь просить о помощи.

Здоровый сон. Спите 7–9 часов в сутки. Соблюдайте режим даже в выходные дни, ложитесь и вставайте в одно и то же время. Исключите еду за 3-4 часа до сна, кофеин за 6-8 часов до сна. Перед сном уберите гаджеты, проветрите комнату, обеспечьте темноту и тишину.

Гигиена. Чистите зубы 2 раза в день, мойте руки перед едой и по мере их загрязнения, ухаживайте за кожей. Создавайте вокруг себя безопасную и приятную среду. Проветривайте помещение и озеленяйте жилое пространство. Гуляйте на свежем воздухе,

Отказ от вредных привычек. Полный отказ от табака, снюса, вейпов и проч. Минимизируйте употребление алкоголя или откажитесь полностью. Избегайте приема любых психоактивных веществ.

Забота о будущем. Проходите ежегодный профилактический осмотр и диспансеризацию. Посещайте врача-стоматолога каждые 6 месяцев. Следите за актуальностью прививок. Не игнорируйте тревожные сигналы – усталость, боль, изменения настроения. Обращайте внимание на сигналы тела и не занимайтесь самолечением при серьезных симптомах.

Берегите себя! Ваше здоровье – в ваших руках!