



Правила здорового образа жизни

- не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- больше бывайте на свежем воздухе!
- соблюдайте режим дня!
- употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ежедневно занимайтесь физической культурой!
- сократите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера!
- чаще улыбайтесь!

Ваше здоровье в ваших руках!

«Мы - за здоровый образ жизни!»



НАШ АДРЕС:

УР, 426039, г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88



Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**
*«Республиканский центр
психолого-педагогической помощи
населению «СоДеЙствие»*



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Ижевск, 2016

В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни

1. Занимайтесь спортом.

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С.

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела (иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье.

Алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. Во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!