

Неделя продвижения здорового образа жизни



С 3 – 9 апреля 2023 г. России проводится Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья-7 апреля). Её основная цель-пропаганда ведения здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что главное богатство для каждого из нас – здоровье.

Здоровый образ жизни. С чего начать?

–Достаточная физическая активность .

регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Тяжелые физические тренировки совсем не обязательны, чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение не менее получаса в день.

– Сбалансированное питание .

Рацион питания должен быть разнообразным с преобладанием овощей, фруктов, зелени, нежирного мяса, рыбы.

-Отказ от вредных привычек .

Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака, и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

-Соблюдение режима дня .

Необходимо правильно организовать режим труда и отдыха.

-Полноценный сон .

Взрослому человеку ,чтобы быть здоровым нужно спать не менее 7-8 часов в сутки. Проветривайте комнату перед сном.

-Гигиенический уход.

Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, чистить зубы -минимум 2 раза в день.

-Здоровое эмоциональное состояние.

По возможности избегайте стрессов. Во время обращайтесь к специалисту,если возникли проблемы психологического характера.

-Профилактические медицинские осмотры.

Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. При возникновении заболевания своевременно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья