Правильное питание, регулярные физические упражнебния и знание приемов снятия стресса – вот основные естественные способы сохранения здоровья.

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Существует доказательство определенной взаимозависимости между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний. Многие компоненты питания являются факторами риска для здоровья. Увеличение степени риска связано с высоким содержанием жира в пище, с избыточным потреблением калорий и соли. Снижению степени риска способствует потребление большого количества сложных углеводов и пищевой клетчатки.

ДВИГАЙСЯ

На протяжении тысяч лет существования на Земле биологического вида «человек мыслящий» единственным источником его жизнеобеспечения был мышечный аппарат. За последние 100 лет доля физического труда в обеспечении жизнедеятельности человека снизилась в 200 раз. Это привело к тому, что у современного цивилизованного человека на физическую работу расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза меньше, чем это заложено в генотипе человека и необходимо для нормальной жизнедеятельности.

НЕ ПОДДАВАЙСЯ СТРЕССУ

По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний напрямую связаны со стрессом, однако существуют убедительные факты, что эта цифра занижена почти в 2 раза. Изолироваться от стресса нельзя, а найти способы уменьшить его воздействие в наших силах. Основной принцип может звучать, так: «Я не могу изменить жизнь, но я могу измениться сам».

Правильное питание - залог здоровья

Что такое порция?

Белки
60 — 85 г мяса, рыбы и птицы
1 яйцо
1 стакан молока или йогурта
45 г твердого сыра
0,5 стакана орехов, вареных бобов либо фасоли

Овощи и фрукты
0,5 стакана нелистовых овощей
1 стакан листовых овощей
1 среднее яблоко, апельсин или груша
0,5 грейпфрута или мускусной дыни (канталупы)
0,5 стакана консервированных фруктов

Углеводы
1 ломтик хлеба
30 г невареных изделий из зерен злаковых
0,5 стакана вареных корнеплодов, макаронных изделий, каши или риса

Приемы снятия стресса

1. Научитесь по-новому смотреть на жизнь.

Борьба со стрессом начинается с усвоения идеи о том, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие.

2. Будьте оптимистом.

Запомните, источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Пессимизм гарантирует высокий уровень стресса.

3. Стремитесь к разумной организованности.

Каждое утро составляйте список дел, которые вы хотите или должны выполнить в этот день. Позаботьтесь сначала о выполнении наиболее срочных дел. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не нужно делать.

4. Учитесь говорить нет.

Уясните себе границы ваших возможностей и проявляйте твердость. Возможен такой вариант: « Мне ясно, что вы просите меня об этом, но, к сожалению, я слишком загружен…»

5. Учитесь радоваться жизни.

Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что вы делаете, получаете удовольствие от самой работы, от того как хорошо вы с ней справляетесь, а не от того, что она вам даст в будущем.

6. Не будьте максималистом.

Люди, которые ставят перед собой невозможные цели, никогда не бывают счастливы. Учитесь быть терпимыми и снисходительными к себе и другим.

7. Не концентрируйтесь на себе.

Есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в вашей помощи. И ваши проблемы не будут казаться уже такими неразрешимыми.

8. Не копайтесь в своем прошлом.

Жалеть о том, что мы сделали и не сделали – неразумно. Наше прошлое – наш опыт, и нужно использовать его для того, чтобы не повторять тех же ошибок.

9. Высыпайтесь.

О пользе физкультуры

- физическая нагрузка – наилучший «эликсир молодости». Правильно построенная система упражнений замедляет старение и может прибавить в среднем 6-9 лет жизни;

- даже умеренные нагрузки – утренняя гимнастика, пешие прогулки, легкий бег – значительно замедляют процесс интеллектуальной деградации;

- физические упражнения увеличивают активность фермента, расщепляющего холестерин и жирные кислоты в крови. Сочетание физических нагрузок с диетой более эффективно для долговременного снижения массы тела, чем одна диета.

Универсальный тренажер **Gymflextor** не имеет аналогов в мире. Изобретен в 2000 г. Уникальность тренажера **Gymflextor** обусловлена тем, что этот эластичный, представляющий собой полое кольцо, предмет заменяет хорошо укомплектованный тренажерный зал. Тренажер **Gymflextor** относится к спортивным тренажерам, гимнастическим и атлетическим снарядам, массажерам

Региональный представитель в г. Краснодаре:
тел. 234-36-07.
Приобрести тренажер вы сможете в СБС «Семь звезд» (г. Краснодар, ул. Уральская, 104), тел. 240-06-17, 234-36-07

Три вершины здоровья

© ГУЗ «Центр медицинской профилактики
департамента здравоохранения Краснодарского края
г. Краснодар, ул. Воровского, 182
телефон регистратуры (861) 226-27-67