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 ПОЛЛАВАЙСЯ 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

Пирамида здорового питания

Такова саотношение продуктов, которые следует включить в ежедневный рацион. Продукты в основании лирамиды – главные элементы питания. На ее вершине то, что можно потреблять поне-

многу.

Сладости. Если необходимо, можно подсластить лищу, добавив немного меда, кленового сиропа или сахара. Но постарайтесь сделать эти продукты редким лакомством. Спадкая пища быстро обеспечивает организм энергией, а минеральные вещества содержит в незначительных количествах.

> жиры. Не более 30% общего количества ежедневно потребляемых калорий должно поступать в организм с жирами. Отдавайте предпочтение жирам растительного происхождения (в орехах, семечках, оващах, растительных маслах холодного отжима) и жирам, содержащимся в рыбе, они обеспечивают организм жирными кислотами, необходимыми для образования клеток, в них много жирорастворимых зитаминов.

> > Белки. Ехедневно съедайте четыре — шесть порций белковых продуктов: это домашняя птица, рыба, яйца, нежирные молочные продукты, постное мясо, орехи и бобы. Белки необходимы для роста и восстановления клеток, для выработки антител, гормонов и ферментов.

> > > Овощи и фрукты. Екедневно съедайте три — пять порций овощей и две — четыре порции фруктов. Подбирайте разные по цвету овощи и фрукты (каждый растительный пигмент по-своему полезен для здоровья). Овощи и фрукты обеспечивают организм клетчаткой, витаминами, минералами и некоторыми незаменимыми жирными кислотами.

> > > > Сложные углеводы. Ежедневно съедайте шесть — одиннадцать порций нерафинированных крахмалистых продуктов. К ним относятся рис, бобы, корнеплады, бананы, цепьнозерновой хлеб, каши и макаронные изделия. Сложные углеводы — источник энергии, который содержит также витамины и минералы.

Что такое порция?

Белки

60 — 85 г мясо, 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 стакано 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

 5 стакана вареных карнеплодов, макаронных изделий, каши или риса

Приемы снапна спресса

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.





- 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, этот эластичный. представляющий собой полое кольцо, предмет заменяет vкомплектованный хорошо тренажерный зал. Тренажер Gymflextor относится спортивным тренажерам, гимнастическим 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