

Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного учреждения
культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

9 советов здорового образа жизни





1 совет: умственная деятельность тренирует наш головной мозг.

=> замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей;

=> активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: любимая работа, которая вам в радость – важный элемент здорового образа жизни.

=> поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Не 2.500 калорий, а 1.500.

=> поддерживает активность клеток, их разгрузке.

!Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.





4 совет: имейте на все свое мнение.

Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

5 совет: укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

6 совет: спать лучше в прохладной комнате => способствует сохранению молодости.





7 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

8 совет: периодически балуйте себя.

Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.



9 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Спасибо за внимание!