

Несколько рекомендаций по сохранению физического и психического здоровья:

1. Высыпайтесь! Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, подростки – 9-10 часов, дошкольники – 10-11. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

2. Здоровое питание. Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.

3. Питьевой режим. Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя.

4. Избегайте зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой.

5. Соблюдайте режим дня.

6. Больше двигайтесь! Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное – регулярность!

7. Общайтесь! Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.

8. Интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие.

9. Правильно реагируйте на стрессовые ситуации. Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий.

10. Проходите регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика.