

Как сохранить крепкое физическое здоровье?!

Автор: adm
17.04.2019 08:55 -

Как сохранить крепкое физическое здоровье?!

Здоровый от природы человек не замечает своего здоровья и, лишь потеряв его, понимает бесполезность всего того, что было для него главнейшим: карьера, успех, деньги, знакомства, отношения.

О здоровье человека лучше всего говорит его внешность. Внешний вид является отражением внутреннего состояния. Человек – организм, который гармонично развит. Здоровые люди всегда оптимистично настроены, они переполнены чувством радости и удовлетворения жизнью. Это состояние непременно отражается на их внешности. Так что внимательно надо относиться к своему здоровью.

Здоровый образ жизни предполагает правильное питание, физическую активность, полноценный отдых и многое другое. Поэтому человек, желающий сохранить здоровье, должен придерживаться правильного режима дня с регулярным чередованием труда и отдыха, с полноценным и достаточным по длительности сном и, естественно, с активным пребыванием на свежем воздухе.

Первым шагом на пути к сохранению здоровья является соблюдение чистоты тела. Водные процедуры являются лучшим способом закаливания. Организм становится невосприимчив к простудам и инфекциям. Это очень важно для сохранения здоровья.

Здоровье напрямую связано с качеством питания и образом жизни. Сколько серьезных заболеваний вызывается неправильным режимом дня, нехваткой витаминов и других ценных веществ, переизбытком, недостаточным пребыванием на свежем воздухе и перенапряжением нервной системы.

Красивая осанка достигается только систематическими занятиями спортом. Активные движения просто необходимы, а именно их не хватает современному человеку. Нужно восполнять эту потребность организма ежедневной физической работой и активными упражнениями. Спорт имеет исключительное значение и для предупреждения заболеваний.

Как сохранить крепкое физическое здоровье?!

Автор: adm

17.04.2019 08:55 -

Говоря о здоровье физическом, не стоит забывать и о здоровье духа. Ведь спокойный, уравновешенный человек живет более счастливой жизнью. Недаром говорят, что самое большое наше богатство – здоровье, а к душевному здоровью это относится вдвойне. Многие заболевания обусловлены стрессом – нарушением душевного равновесия. Это сказывается и на поведении человека в обществе.

Крепкое здоровье является не только даром природы, оно достигается самообладанием и целенаправленными усилиями самого человека.

Красноармейским филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» и ТО Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю Славянском, Красноармейском, Калининском районах в период с 16.04.2019 г. по 26.04.2019 г. будет проводиться «Горячая линия» посвященная «Дню здоровья».

По всем возникающим вопросам обращаться с 9-00 до 12-00 ч. по тел. 8 (86146) 4-34-15.