

## **Восемь простых правил сохранения здоровья**

Соблюдая в любом возрасте восемь простых правил вы сохраните свое здоровье:

Излишняя полнота укорачивает жизнь на 4-8 лет.

Если человек не занимается физическим трудом или профессиональным спортом, то:

- ▶ женщине за 40 достаточно съесть пищи на 1500-1700 ккал в день;
- ▶ мужчине - на 1800-2000 ккал. Если вы работник физического труда, прибавьте 100-200 ккал.

Чем старше вы становитесь, тем меньше калорий в день надо вашему организму.

Если же в какие-то дни вы ударно поработали физически (поиграли в футбол с детьми или потрудились на даче), можно добавить себе еще 200-500 ккал. Главное - не увлекайтесь: недоесть безопаснее, чем переесть.

Работать на полную катушку тяжело. Однако те, кто не работает совсем, выглядят в среднем на 5 лет старше своего возраста. Кто слишком рано отказался от регулярной работы - неважно, физической или умственной, повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Роль работы - загружать ум и тело - может посвятить себя любимому хобби. Например, хлопоты на даче, вязание, вышивание и т.п. Особенно полезно задавать работу, пусть искусственно придуманную, своему мозгу - учить стихи, разгадывать кроссворды, изучать иностранный язык. Активная загрузка «серых клеточек» не только сохраняет их работоспособность, но и активизирует обмен веществ.

Оптимисты живут дольше пессимистов. Позитивный настрой может защищать от развития болезней сердца. Неважно, что радости преходящи, важно, что человек им не чужд, что он в целом склонен улыбаться, а не плакать.

Все эти правила - предложения внимательнее относиться к себе и своему телу. Не потакать его капризам и лени, но и не перегружать. Находить радость в полезных вещах. Правильно питайтесь, занимайтесь спортом, отдыхайте, работайте с удовольствием, и тогда долголетие, а главное - полноценная, насыщенная жизнь вам обеспечены.

Избегай факторов риска атеросклероза

АТЕРОСКЛЕРОЗ, наиболее распространенное хроническое заболевание сердечнососудистой системы, возникает тогда, когда на стенках артерий начинают откладываться жировые вещества (жиры, липиды и, главным образом, холестерин) образуются склеротические бляшки.

- Если сдав кровь, вы увидите на бланке цифру 5,2 ммоль/л (либо 200 мг/дл) или ниже, радуйтесь: все в норме, и в ближайше год-два атеросклероз вам не грозит.

- Цифры от 5,2 до 6,5 ммоль/л (либо 200-250 мг/дл) свидетельствуют о том, что вы перешагнули черту и шагнули в зону риска развития атеросклероза.

- От 6,5 до 8 ммоль/л (либо 250-300 мг/дл) – уже диагноз: умеренная гиперхолестеринемия.

- Выше 8 ммоль/л (либо 300 мг/дл) – выраженная гиперхолестеринемия.

Питайся правильно

Существуют доказательства зависимости между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний.

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ:

а) снизить количество жиров, особенно насыщенных, путем:

- выбора постных частей мяса
- увеличения потребления рыбы и птицы
- использования растительных масел
- снижения потребления ветчины, колбас и бекона
- уменьшения потребления сливок, сметаны, майонеза
- потребление нежирных йогуртов и сыров
- исключения из рациона пирожных, бисквитов, чипсов, шоколада
- приготовления пищи на пару, затекания, отваривания

б) увеличить потребление крахмала и клетчатки, рекомендуя есть:

- больше хлеба из муки грубого помола
- больше вареного и печеного картофеля, бобовых и риса
- макароны и вермишель
- каши из круп и мюсли с орехами
- сырые или приготовленные овощи и фрукты

в) уменьшить потребления сахара

г) снизить потребление соли, рекомендуя:

- избегать солений, копчений, маринадов
- избегайте покупки сильно соленых продуктов
- при приготовлении пищи добавлять как можно меньше соли

Двигайся

Если вы решили начать занятия спортом с «понедельника» и не хотите очутиться

на больничной койке, то следует соблюдать принципы:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- пролонгирования занятий по времени;

- постепенного увеличения мощности упражнений;
- адекватности упражнений возрасту, самочувствию, состоянию здоровья.

Откажись от курения

ПЛАН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

- выбрать время с минимальной нагрузкой - отпуск
- поставить в известность близких (для моральной поддержки)
- вести дневник с записями победы над собой
- убрать все пепельницы
- найти интересное занятие
- (ходить к дантисту, убрать никотиновый налет
- избегать застолий и курящих друзей
- заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе
- справляться со стрессом
- бороться с желанием закурить напоминаниями самому себе, какие болезни может

вызвать никотин.

Не злоупотребляй солнечными лучами

Чрезмерное воздействие ультрафиолетовой радиации может вызвать острые и хронические повреждения кожи. Наиболее подвержены воздействию прямых солнечных лучей те, кто работает, отдыхает или занимается спортом на открытом воздухе. Возможными последствиями воздействия солнечных лучей могут стать ожог, старение кожи, злокачественные опухоли кожи.

Ухаживай за зубами

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

Чистить зубы нужно бережно и неспешно. Занимать эта процедура должна 4-5 минут, 2 раза в день, утром и вечером. В процессе тщательного очищения зубов мы совершаем около 500 движений зубной щеткой. Чистя зубы, нужно помнить о том, какие цели преследует эта несложная процедура, а именно:

- Удаление остатков пищи из межзубных промежутков;
- Устранение белкового налета на зубе и зубной бляшке, которая постепенно может превратиться в зубной камень;
- Борьба с патогенной микрофлорой в ротовой полости.

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА ХОТЯ БЫ ДВА РАЗА В ГОД! Сегодня кариесом в мире страдает 95-98% населения. Основной причиной является низкое содержание фтора в воде. В домашних условиях нельзя вылечить ни одно стоматологическое заболевание.

Будьте себе психологом

Одной из главных причин многих заболеваний является разлад с самим собой и с внешним миром. Никакие лекарства, ни один врач, ничто и никто не вылечит вас, если вы не поможете себе сами.

- Похвалите себя, а еще лучше сделайте себе самому какой-нибудь маленький подарок.

- Пойдите на спектакль, на который давно хочется пойти,

- Купите книгу, о которой давно мечтаете.

- Или просто позвольте себе лишние полчаса полежать на диване перед телевизором - ведь вы это заслужили!

Если будете любить себя (заслуженно и разумно), это избавит вас от многих бед и болезней.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**