



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЛЕГКО!

05 апреля на комбинате прошла **квилт-акция «Стиль жизни-здоровье»**. Активистки п/о ОО «БСЖ» и цехового комитета профсоюза предложили работникам задуматься о том, что такое здоровье, как его сохранить на долгие годы.

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эта дата призвана напомнить, что вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Попробуйте, вам понравится! Специально ко Всемирному дню здоровья мы собрали простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

36 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.
- Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше жиров.
- В ресторанах отказывайтесь от блюд, которые вызывают у вас сомнения. Отравление, или даже расстройство желудка, подрывает силы организма.
- Все продукты храните в холодильнике, чтобы они как можно медленнее портились. Выкидывайте всё, что уже прошло рубеж своего срока годности.
- Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» — потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.



далеко не самый опасный.

- Волнуйтесь как можно меньше, а лучше — вообще не волнуйтесь. Чем больше человек нервничает, тем быстрее он стареет. Кроме этого, стресс — главный виновник появления морщинок и выпадения волос.



- Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах, приобретайте ровно столько, сколько получится съесть в ближайшие пару дней.

- Ограничьте количество потребляемого алкоголя и соблюдайте культуру его потребления, чтобы не нанести организму ощутимого вреда.

- Если злитесь — то делайте это открыто, не копите в себе. Злость, нашедшая выход, гораздо полезнее для здоровья, чем сдерживаемое внутреннее недовольство.

- Не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, шею тоже держите прямо. Очень многие болезни провоцируются проблемами с позвоночником.

- Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.

- Будьте семейным человеком. Специалистами самых разных стран доказано, что семейные люди живут на 5-7 лет дольше.

- При приготовлении пищи как можно меньше жарьте продукты, лучше — варите, тушите или готовьте на пару.

- Откажитесь от всего, что содержит канцерогены — в основном, это копчёности и пища, жаренная на жиру, белковые продукты после высокотермической

обработки, консервированные, маринованные и солёные продукты, продукты с добавками нитрита натрия. Специалисты подсчитали, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.

- Спи́те минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.



- Гоните грустное настроение любимыми способами, ведь пессимизм — это завуалированная форма хронической депрессии, которая повинна в возникновении множества заболеваний.

- Не поднимайте тяжести — из-за этого резко увеличивается давление на межпозвоночные диски и суставы позвоночника. Даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.

- Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет. Какой именно вид физической нагрузки выбрать — решать вам, главное — регулярность. Для здоровья подходят танцы, йога, пилатес, ходьба. Только с силовыми упражнениями, бегом и контактными видами спорта стоит быть осторожным — во-первых, они травматичны, во-вторых, лучше ими заниматься под присмотром инструктора.

- Не сидите дома — активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.

- Принимайте ванны — они очень полезны как для тела, так и для души. Горячая вода поможет расслабиться, отдохнуть, освежить кожу, а некоторые виды домашних ванн помогут похудеть.

- Целуйтесь и обнимайтесь как можно чаще. Психологи советуют обнимать свою вторую половинку или просто близкого или приятного вам человека не меньше восьми раз в день.

- Никогда не пропускайте завтрак, это один из самых важных приёмов пищи за весь день. Мужчины, часто пропускающие завтрак, имеют на 27% выше шансы



- заполучить инфаркт или погнубнуть от ишемической болезни сердца (ИБС)!

- Обставьте квартиру зелёными растениями в горшках, комнатные растения не только помогают скрасить дождливые дни, но и обладают лечебными свойствами.

- Занимайтесь плаванием — оно поможет укрепить иммунитет, закалить организм, развить силу и выносливость,

гармонично развить мускулатуру всего тела, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, заняться профилактикой болезней позвоночника и суставов. Ну и похудеть, наконец.

- Спите на ортопедических матрасах и подушках, и относитесь осознанно к организации спального места. Очень важно правильно подобрать бельё для сна, а так же выбрать идеальную подушку.

- Экспериментируя с косметикой, будьте осторожны — крем для лица, глаз и рук нужно выбрать тщательно и очень индивидуально. Ориентируйтесь на свой тип кожи и её свойства. Кроме этого, важно правильно хранить косметику.

- Идите в баню! И ходите туда как можно чаще. Баня — это не только приятно, но и очень полезно.

- Старайтесь ни с кем не ругаться, но если уж ссора началась, то выясняйте отношения спокойно и конструктивно,

что бы конфликт разрешился, а не усугубился. При любых, даже самых бурных выяснениях отношений необходимо не терять головы и держать контроль над собой.

- Ешьте мёд — он очень полезен, в нём содержатся сотни ценнейших для организма веществ: глюкоза, фруктоза, сахароза, макро- и микроэлементы, белки, аминокислоты и другие. Для того, чтобы все они заработали в полную силу, мёд должен отвечать ряду условий, главное из которых — натуральность.

- Не забывайте чистить зубы — это нужно делать утром и вечером. Стоматологи уверяют, что зубную щётку заменить жвачками или простым полосканием рта невозможно.

- Не терпите — категорически нельзя терпеть голод, боль, холод и жажду, ведь это всё сигналы организма, часть из них можно легко понять, то есть просто поесть или попить, а часть придётся расшифровывать у специалистов, и — лечить.

- Найдите любимую работу или любимое дело. Помните, что работа — это не только источник денег, она должна приносить моральное удовлетворение.

- Регулярно отдыхайте, планируйте и совершайте путешествия, насыщайтесь новыми эмоциями и впечатлениями. Но помните, что меньше чем на пару недель в жаркие страны отправляться не стоит!

- Держите дома все важные лекарства — пусть они будут под рукой и не понадобятся, чем они будут нужны, но не найдутся в вашей домашней аптечке. И не жалейте лекарства, у которых закончился срок годности.

- Не бойтесь врачей, здоровье любого человека требует регулярного обследования.



ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ, И ИМЕННО В ВАШИХ СИЛАХ НЕ ДОПУСТИТЬ СЕРЬЁЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ИЛИ ВОВРЕМЯ ИХ ВЫЯВИТЬ.

По материалам <http://www.aif.ru/>

Всемирному дню здоровья были посвящены и соревнования по стритболу и плаванию в рамках спартакиады Ленинского района г.Гродно.

В соревнованиях по плаванию хорошие результаты показали наши работники **Горбач Андрей** (3 место среди мужчин) и **Панова Екатерина** (2 место среди женщин).