

Здоровый образ жизни: какие правила следует соблюдать?

Автор: Ольга ДАХНО
30.05.2013 20:45 -



Здоровый образ жизни, по сути, определяет возможность выполнения человеком целей и задач, успех реализации планов, стойкость перед трудностями, проблемами, неудачами и чрезмерными нагрузками. Если человек бдит свое здоровье, то проживет долгую и непременно счастливую жизнь.

Залогом крепкого здоровья можно назвать сильный иммунитет. Ведь именно он позволяет организму бороться с различными «врагами» и успешно выигрывать «сражения». Можно утверждать, что существует крепкая связь между здоровьем и иммунитетом человека. Почти каждый авторитетный [сайт о здоровом образе жизни](#), конечно же, содержит информацию о том, как зарядить свой иммунитет, иметь крепкое здоровье и наслаждаться жизнью.

Вот некоторые советы, способствующие сохранить бодрость тела и духа.

1. Занятия спортом благоприятно влияют на общее физическое состояние организма и его отдельных систем, а также способствуют выведению токсинов из организма. Исследования показали, что люди, регулярно посещающие спортзал, болеют простудными заболеваниями на 25% реже, чем те, кто этого не делает.

2. Организму нужны витамины и чем больше, тем лучше. Так, в лососе, молоке и яйцах содержится витамин D. Если вы хотите пополнить организм витамином С, употребляйте цитрусовые. Цинк обладает противовирусным и антитоксическим действием. Для его получения нужно кушать морепродукты, неочищенное зерно и пивные дрожжи. Регулярное употребление томатного сока насытит организм большим количеством витамина А.

3. Закаливание – верный помощник в ведении здорового образа жизни. С детского возраста можно закаляться путем принятия воздушных ванн. Водные процедуры в процессе закаливания способствуют укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы.

4. Белок – неотъемлемый элемент рациона. Он основа построения защитных факторов иммунитета – антител.

5. Даже чай поможет укрепить организм. Достаточно выпить 5 чашек этого напитка в день. В качественных сортах чая содержится вещества, способствующие повышению активности кровяных клеток.

6. Положительные эмоции прямо влияют на здоровый образ жизни. Счастливые энтузиасты реже простуживаются. Доказано экспериментально. 7. Медитация как способ улучшения эмоционального и физического состояния человеческого организма.

Здоровый образ жизни: какие правила следует соблюдать?

Автор: Ольга ДАХНО
30.05.2013 20:45 -

8. Берегите нервы. Длительный стресс негативно влияет на иммунитет.
9. Скажите алкоголю «нет». Он просто несовместим со здоровым образом жизни.
10. Проверенный способ сохранения здоровья – это сон. Рекомендуется спать по 7-8 часов в сутки, но не больше.