

# Важные правила

- ♥ Больше двигайся. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягай организм интенсивными физическими нагрузками;
- ♥ Питайся 4-5 раз в день в одно и то же время;
- ♥ Старайся получать удовольствие от учебы, работы, но не переутомляйся умственной работой. Сочетай умственную и физическую нагрузку в разумных пределах;
- ♥ Соблюдай личную гигиену: утром и вечером умывайся, чисти зубы, мой руки перед едой, после работы и посещения туалета. Следи за чистотой своего тела, одежды, обуви, постельного белья;
- ♥ Не кури и не употребляй спиртные напитки;
- ♥ Занимайся саморазвитием и самовоспитанием.



**«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...»**

**Чернышевский Н.Г.**

## Наш адрес

**612072**

**Кировская область,  
Оричевский район,  
с. Пищалье,**

**ул. Школьная, дом 6**

**Тел. (83354)37-2-87**

**e-mail:**

**[lapina-walentina@mail.ru](mailto:lapina-walentina@mail.ru)**

**сообщество в ВК:**

**[https://vk.com/kniga\\_pisschalie](https://vk.com/kniga_pisschalie)**

МКУК «Оричевская районная ЦБС»  
Пищальская сельская библиотека-филиал

# Здоровый образ жизни



с. Пищалье,  
2021 г.

# 10 СОВЕТОВ,

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг.

Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни.

Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много.

Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту.

Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление

## СОСТАВЛЯЮЩИХ

# ЗОЖ

первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.



**5 совет:** имейте на все свое мнение.

Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность,

поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

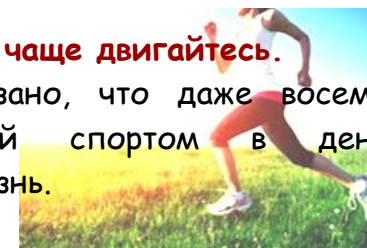
# ОСНОВУ

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов),

это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь.

Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



**9 совет:** периодически балуйте себя.

Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев.

Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.