



Не курите и не злоупотребляйте
алкоголем, не употребляйте
наркотики.



**Мы – новое
поколение**



Чаще гуляйте в парке, в лесу,
работайте на даче. Проводите
больше времени со своими
родными. **Творите добро и оно к Вам
вернется в виде здоровья и хорошего
настроения!**

Будьте здоровы!!!

Разработала буклет: Врач – терапевт Н.И. Лакизо

ГАУЗ «Городская поликлиника №4»

Здоровый образ жизни —

**ЭТО МОЙ
выбор!**



г. Чита 2015 г

Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли Вы им?

По возможности соблюдайте следующие рекомендации:



Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 минут в день. А если у Вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой в троллейбусе, маршрутке – выйдите на остановку раньше. Поднимайтесь на свой этаж пешком без лифта. Старайтесь больше двигаться. Полезна скандинавская ходьба.



Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащие клетчатку, хлеб грубого помола. Больше овощей и фруктов. Готовьте пищу на растительном масле, на пару, воздержитесь от майонеза, колбас. Очень полезна рыба, морепродукты.



Следите за весом, не ужинайте после 18 часов. Питайтесь через 3,5 – 4 часа небольшими порциями.

Следите за весом, не ужинайте после 18 часов. Питайтесь через 3,5 – 4 часа небольшими порциями.



В течение дня пейте больше жидкости (1,5 – 2 литра воды).



Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Спите не менее 7 часов.



Будьте психологически уравновешены.
Находите везде положительные моменты.



Закаливайте свой организм. Полезна контрастный душ, бассейн, обливание прохладной водой.