

Принципы Здорового образа жизни

Здоровье это то, что надо беречь в своей жизни, потому что это сама жизнь!

- **Физическая активность** 1000 шагов или 3 км. В день (70 шагов/мин)
- **Правильное питание** – прием пищи не менее 3 раз в день в объёме не более 300 гр. (овощи/фрукты 4 штуки средних размеров в день) Вода обычная не менее 1,5 л в день
- **Отказ от вредных привычек** – исключить: курение, алкоголь, наркотики
- **Соблюдать режим дня** – подъем, сон, еда, упражнения - в определенное время
- **Ночной сон не менее 7 часов**
- **Закаливание** – водные, воздушные, солнечные процедуры (регулярно)
- **Позитивный эмоциональный фон** – «Научиться улыбаться самому и научить этому другому»



Чтобы быть здоровым – нужно ежедневно трудиться над собой. А мы, медики, можем и будем помогать вам в этом!