

Основы здорового питания

✓ Сбалансированность.
Съедать столько же калорий,
сколько расходуешь.

✓ Режим питания не реже 4-5 раз примерно в одно и то же время.

✓ Не переедать перед сном, последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

✓ Минимальная кулинарная обработка.
Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, тушения и т.п.

✓ Старайтесь меньше употреблять: соль и продукты, содержащие ее в большом количестве; сахар и продукты его содержащие: (кондитерские изделия, напитки, конфеты); жирное молоко и молочные продукты, жирные сорта мяса, колбаса, копчености

✓ Соблюдайте питьевой режим. В течение суток желательно выпивать 1,5-2 л жидкости (чистой питьевой воды).



Физическая нагрузка

На протяжении тысяч лет существования на Земле биологического вида «человек разумный» единственным источником его жизнеобеспечения был мышечный аппарат. За последние 100 лет доля физического труда в обеспечении жизнедеятельности человека снизилась в 200 раз. Это привело к тому, что у современного цивилизованного человека на физическую работу расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза меньше, чем это заложено в генотипе и необходимо для нормальной жизнедеятельности.



На физиологически обоснованные нагрузки за счет оздоровительной физкультуры и спорта здоровый человек должен расходовать **350-500 ккал энергии ежедневно**

Разные по интенсивности нагрузки дают разные энерготраты. На начальном этапе занятий оздоровительным спортом основной формой нагрузок выбирается дозированная ходьба. Один час ходьбы в медленном темпе 3-4 км/час дает энерготрату в среднем около 300 ккал/час.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- ориентир на собственные ощущения,
- пролонгирования занятий по времени;
- постепенного увеличения мощности упражнений,
- адекватности упражнений возрасту.

Психогигиена

Среди причин, многих заболеваний, не последнее место занимают **грубое слово и другие отрицательные раздражители**, влияющие на работоспособность и настроение человека, а отсюда и на его здоровье.



Грубый разговор, оскорбление, пережитый страх, неуверенность в завтрашнем дне **вызывают спазм сосудов**, который приводит к **хронической сердечной недостаточности**, стойкому повышению артериального давления и постоянной угрозе миокарда.

Активный метод профилактики – АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

Внушение, что, по сути, и есть **аутотренинг**, является психологическим воздействием на сознание человека с целью передачи ему определённых взглядов и убеждений.

Старайтесь чаще себя хвалить, сделайте себе маленький подарок!

Любите себя (заслуженно и разумно), это избавит Вас от многих бед и болезней.



Откажитесь от курения Алкоголь или здоровье.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

Никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов, в результате чего возрастает общая активность. Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит. Этим достоинства никотина исчерпываются.



НЕДОСТАТКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ!

Табачный дым представляет сочетание вредных газов и смол, содержащих до 4-х тысяч различных химических соединений.

Что бы ни утверждала реклама, безопасных, «легких» сигарет не существует. Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, - значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.). Основные болезни курения: сердечно – сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, снижение половой и репродуктивной функции, обострение язвенной болезни, пассивное курение.



Что важнее?

Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.



Многим известно, что алкоголь - это вред для всего организма и психики человека.

Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу.

Согласно последним исследованиям даже незначительные дозы спиртного могут приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма.

Спирт легко проникает в клеточные мембраны любых тканей, но его содержание зависит от количества воды в клетке. Поэтому больше всего этанола всасывается в ткани **головного мозга: в 1,5 - 2 раза больше, чем в тканях других органов.**

В печени также наблюдается высокое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует вещества, вредные для него.



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
-
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**



Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. Эпиктет.