



# БЮЛЛЕТЕНЬ ЗДОРОВЬЯ №9

(Для воспитателей и родителей)

## Здоровый образ жизни человека

### А что же такое здоровье?

*"Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся".*

*"В здоровом теле здоровый дух".*

*"Солнце, воздух и вода - наши верные друзья".*

*"Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится".*

*"Курить - здоровью вредить".*

*"Человек стареет, болезнь молодеет".*

*"Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь".*

Что Вы знаете про здоровый образ жизни? Наверное, довольно, много. Если хотите узнать больше – дочитайте нашу статью.

Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному **диабету**, **атеросклерозу** и так далее), кто-то работает до изнеможения, даже во сне просчитывая выгодность сделки. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.

В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил **гигиены**, отказ от излишеств любого рода и естественно, закаливающие процедуры.

Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Без труда невозможно само существование человека. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя ценным и полноценным членом общества. Работа должна быть любимой. На такой работе человек чувствует себя замечательно, отдача у него полная. А значит, он реализует все свои потенциалы. Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Как правило, это сельские жители, для которых труд – это просто жизнь. Обязательно следует правильно организовать свое рабочее место.

Если Вы решили составить график своего дня, то очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должны обязательно чередоваться. Занятия физической культурой положительно влияют не только на состоянии Вашего здоровья, но и на состоянии Вашей психики и нервной системы. Если же Ваша работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно. То есть в жизни все должно быть уравновешено.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова **бессонница**, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.

Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Рано стареют. Организм у такого человека зашлакован, внутренние органы его жесткие, они плохо омываются кровью, сосуды стали похожи на пластиковые трубки.

Занятия физкультурой не только укрепят Ваш организм сегодня, но и помогут Вам достойно встретить **старость**, не одряхлеть до поры до времени.

Чрезвычайно важно нормализовать свой **рацион**. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн (!) булочек и хлеба. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет! Представляете, сколько всего интересного успело произойти за это время в мире. И наедаем мы далеко не здоровье. В основной своей массе мы едим всякую гадость. Такая еда может только навредить. Она не несет чистой жизненной энергии. Кроме этого, обработанные промышленным способом продукты включают в себя вредные добавки.

Среди обязательных составляющих здорового образа жизни и отказ от **курения** и распития спиртных напитков. Миллионы людей умирают от сердечнососудистых заболеваний, вызванных курением. Миллионы молодых людей умирают от **наркотиков**. А сколько мучаются от онкологических заболеваний, спровоцированных курением! Ни о каком здоровом образе жизни и речь идти не может, если Вы хотите оставить за собой эти вредные привычки.

Закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже.

Запомните, что Вы получили от природы ценный дар – свое здоровье. Ваша задача использовать все доступные методы для его сохранения и приумножения. Отнеситесь очень серьезно к этой задаче. Закаливание улучшает кровоток во внутренних органах, активизирует внутриклеточные процессы.

Кстати, если Ваш рацион далек от нормы, Вы можете подобрать для себя биологически активные добавки (**БАД**), которые сбалансируют рацион и сделают его полезным и питательным

## **Правила здорового образа жизни**

Каждый человек, по-моему, желает быть здоровым, но не каждый делает что-то для сохранения своего здоровья. Следуя простым правилам, можно избежать проблем со здоровьем, сохранить молодость на долгие годы и продлить свою жизнь.

Физическое состояние, духовное и душевное благополучие человека, отсутствие болезней определяют здоровье человека

Человек, ведущий здоровый образ жизни, является активным участником трудовой, семейной, общественной жизни. Он в полном объеме выполняет свои социальные обязанности, достигает активного долголетия.

В условиях современного мира с его скоростями, нам некогда задуматься о своем здоровье. Мы все куда-то спешим, боимся чего-то не успеть, а в результате все равно опаздываем, теряем здоровье и, когда надо бы заняться, наконец-то, им, бывает уже поздно. Время упущено, здоровье потеряно, восстановить его уже невозможно.

Так вот, чтобы этого не произошло, нужно соблюдать определенные **правила**:

- ***С малых лет прививайте детям здоровые привычки и навыки.***
- ***Получайте знания о влиянии окружающей среды на здоровье.***
- ***Соблюдайте правила личной и общественной гигиены.***
- ***Учитесь правильно оказывать первую помощь себе и другому.***

- **Больше двигайтесь.** Не зря говорят, что «движение – это жизнь!». Занимайтесь физкультурой, ходите пешком, бегайте, езьте на велосипеде. Выбирайте нагрузки согласно своим возрастным особенностям.
- **Правильно питайтесь.** В рационе питания должна быть разнообразная пища. Следите за качеством продуктов. Включайте в свой рацион биологически активные добавки.
- **Соблюдайте режим питания.** Ешьте чаще, но маленькими порциями. Не ешьте после 20.00 часов.
- **Больше пейте воды.** Вода должна быть чистая, иметь определенные показатели качества.
- **Максимально исключите из своего рациона жареную, копченую, с Е-добавками пищу.** Готовьте на пару, для того, чтобы сохранить все полезные вещества в продукте.
- **Высыпайтесь.** Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Это – залог хорошего настроения на целый день.
- **Сохраняйте свое душевное спокойствие.** Не нервничайте по пустякам. Нервные клетки не подлежат восстановлению.
- **Занимайтесь закаливанием.** Мойте ноги перед сном прохладной водой. Используйте контрастный душ.
- **Откажитесь от вредных привычек.** Это не только употребление алкоголя, курение, но и чтение во время еды, еда перед телевизором, чтение в туалете и другие.
- **Больше времени проводите на свежем воздухе, на природе, подальше от дорог.**
- **Живите со всеми окружающими вас людьми в мире.** Будьте доброжелательны и открыты для общения с другими людьми.
- **Учитесь умению справляться со своими проблемами и эмоциями.**
- **Будьте оптимистичны и позитивны.**

Вопросы, связанные со здоровым образом жизни, стали очень актуальны в наше время в связи с изменением нагрузок, их увеличением, усложнилась общественная жизнь человека, возрос риск экологического, психологического, политического, техногенного, военного характера.

### **Путь к здоровью.**

В наше время очень сложно найти человека, который живет здоровым образом жизни. В магазинах, ларьках, базах продаются алкоголь и сигареты. Когда человек курит, он может очень сильно заболеть, например болезнями сердца, сосудов и легких, а алкоголь постепенно разрушает все органы человека, особенно выявлено изменение психики человека. Но зная это, люди все равно не перестают покупать алкогольные напитки и табачные изделия. Но все-таки можно жить и без этого. Например, заняться спортом, посвящать себя здоровью, вырабатывать иммунитет и в конце концов придти к тому, что у тебя есть сила воли и ты готов свою жизнь тратить на укрепление здоровья.

Следует отметить, что каждому человеку нужно посвятить себя здоровью. А чтобы ваш организм был в порядке, **нужно с детства воспитывать здоровые привычки**, полностью отказаться от алкогольных и табачных изделий, должна присутствовать активная физическая выработанная нагрузка, чтобы ни на что больше не хватало времени.

Также нужно закаливаться. Ведь главное, чтобы человек выполнял это систематически. Любой способ закаливания будет тренировать нервно-сосудистый аппарат кожи, укреплять организм, поднимать тонус нервной системы и нормализовать обмен веществ. Осталось очень мало людей, которые систематически выполняют то, что им нужно для здорового образа жизни.

В наше время среди алкогольной и табачной продукции появилось ещё одно страшное вещество, под названием «Наркотики». Вся молодежь, взрослые и дети знают об этом. Но год за годом люди на последних стадиях не выживают, а умирают. Таким людям не нужна ни семья, ни работа, ни учеба. Они уходят от реального мира и создают свой. Употребление наркотиков остается загадкой для некоторых людей, и выбираться отсюда бывает очень и очень сложно.

Создается ещё больше проблем, как вылечить эту болезнь и как перебороть себя. Но есть личности, которые выбираются из этого лабиринта и возвращаются к нормальной, реальной жизни. Некоторых людей лечат путем реабилитации в различных больницах, где расположены центры наркотической зависимости. Наркомания стала в наше время очень развита и от неё никуда не уйдешь. Но для своего же здоровья нужно даже её не пробовать, не употреблять спиртные напитки и сигареты. Прогулки на свежем воздухе, легкие пробежки, тренировки в спортивном зале – вот залог хорошего успеха. И не нужно из себя делать великого спортсмена и перенагружаться.

Просто систематически несколько раз в день сделать зарядку это не так уж и трудно, зато день не пройдет зря. Последите за своим телом, и оно придет в тонус. В понятие здоровья входит совсем не много: физическая нагрузка, пусть и небольшая, правильное питание, правила гигиены и какие-либо процедуры. Для развития человека все эти факторы должны сливаться воедино. Можно делать схемы своего дня, где входит физическая нагрузка, приемы пищи, а также трудовая деятельность, это неотъемлемая часть жизни. Когда человек ведет активную работу, его приобщают к здоровью, также сюда входит хороший сон, ведь без этого наш организм не может хорошо работать.

Мечта людей - оставаться всегда жизнерадостными и молодыми. Привычка всегда быть здоровым – это, долготелетие и счастливая старость. Мы должны сейчас задумываться об этом и если это соблюдать, то никаких проблем у нас со здоровьем не будет, и активное занятие своим здоровьем будет привычкой.

### **Психическое здоровье.**

В настоящее время стрессы и депрессии стали обычным делом. И если от физического недуга мы глотаем таблетки, то на своё психическое состояние нам порой бывает наплевать. Однако, психическое и эмоциональное здоровье никак не уступает по своей значимости здоровью физическому. Как часто мы замечаем, что от депрессии раскалывается голова, а из-за плохого настроения к нам цепляются всякие болячки. Как же сделать так, что бы в здоровом теле жил по-настоящему здоровый дух? Оказывается, есть всего семь ступеней к полной гармонии и психическому здоровью.

Первая ступень – умение прощать. Ничто так нас не угнетает, как чувство обиды, гнева и зависти. Простите всех, кто когда-либо причинил вам боль или страдание, и вам станет легче, вы сразу почувствуете это. Поверьте, злость – это пустое и это чувство лишь разъедает нашу душу.

Вторая ступень – будьте благодарны. Благодарность за то, что вы дышите, за лучик солнца, за капли дождя, за еще один прожитый день. И ещё, не забывайте говорить «спасибо» людям, которые делают для вас что-то хорошее, ведь так приятно иногда бывает просто сказать «спасибо», а еще приятней его услышать.

Третья ступень – слушайте тишину. Люди в современном мире отвыкли от тишины, всё, что нас окружает, производит шум в той или иной степени: радио, телевизоры, мобильные телефоны, шум машин, даже люди. Попробуйте перед тем, как заснуть, просто лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела и ни о чем не думать, просто слушайте тишину и расслабляйтесь после долгого трудового дня.

Четвертая ступень – выражайте чувства на бумаге. Это поможет освободиться от негативных эмоций и проблем, запись ваших чувств на бумаге поможет лучше разобраться в них, возможно, когда вы взгляните на проблему, написанную на бумаге, решение придет само собой.

Пятая ступень – мимолетные чувства. Человеческим эмоциям свойственно приходить и уходить. Если на какое-то мгновение вы ощутите чувство гнева или злости, подумайте про себя, что эта эмоция скоро пройдет, и она не стоит вашего внимания. Она пройдет сквозь вас и исчезнет.

Шестая ступень – утверждение. Очень полезно мыслить в утвердительной форме, научитесь замечать даже самые мелкие положительные события: на улице солнечно, автобус пришел вовремя, ужин был вкусным и так далее. Мы разучились обращать внимание на мелочи, забывая, что из них и состоит наша жизнь.

И, наконец, седьмая ступень – помоги себе сам. Вы ведь сами отлично знаете, что доставляет вам радость, что заставит вас улыбнуться. Приятная прогулка по парку, интересная книга или любимый фильм.

В заключении хочется сказать, что человеку прежде всего необходимо понять, какой вред организму наносят отрицательные эмоции, и научиться ответственно относиться к своему здоровью. Осознано планируйте свое поведение, гармонично распределять время на отдых и работу, сбалансировано питайтесь. Занятия спортом и любимым делом, встречи с друзьями, посиделки с родственниками — лучшие способы, чтобы преодолеть психическую дисгармонию.

### **От чего зависит наше здоровье?**

Спустя XXI столетие люди начали осознавать, насколько хрупким, может быть наше тело. И, наверное, именно поэтому так часто стал подниматься вопрос о здоровом образе жизни, здоровом питании. Но все таки, здоровый образ жизни – это по-современному модно, или – совершенно необходимо для существования современного человека? Правильное питание — это в первую очередь минимизировать количество потребляемой пищи – считают многие люди, но на самом деле это совершенно не так! Здоровый образ жизни начинается с анализа своих привычек. Этот стиль жизни включает в себя несколько составляющих, которые и стоит рассмотреть подробнее.

Важная, и составляющая третью часть нашей жизни, основа – это сон. Полноценный отдых определяет не только состояние человека на весь день, но является залогом здорового цвета лица, отличного настроения. Считается что человек, соблюдающий режим, должен легко засыпать, крепко спать и самостоятельно просыпаться. При здоровом образе жизни необходимо всего лишь несколько часов крепкого сна для полного восстановления организма.

Как правило, регулярные недосыпания отражаются на уровне работоспособности и психо-эмоциональном состоянии. Сон «когда придется» может привести ко многим нервным расстройствам, в том числе и к бессоннице.

Причиной многих заболеваний, которые значительно сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, являются алкоголь, курение и наркотики. Пагубно отражается злоупотребление ими на здоровье будущих детей.

Курение – самый распространенный порок. Привычка курить зачастую появляется от желания быть похожим на кого-либо или поскорее повзрослеть, похудеть, но не является залогом здоровья.

Употребление алкоголя не менее распространенная вредная привычка. В большинстве своем люди начинают злоупотреблять спиртными напитками по тем же причинам, что при курении, но помимо ухудшения состояния здоровья здесь зачастую прослеживаются еще и серьезные нарушения нервной системы.

Рациональное питание- еще одна составляющая, является основой здоровья организма.

Первый закон – количество получаемой и расходуемой энергии должны быть равны. Если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития, хорошего самочувствия и функционирования человека – мы полнеем.

Второй закон – химический состав рациона должен полностью соответствовать физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Очень важно, чтобы

питание в полной степени обеспечивало потребности в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, пищевых волокнах, витаминах. Многие из этих веществ поступают в организм только с пищей, поскольку не образуются в организме. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.

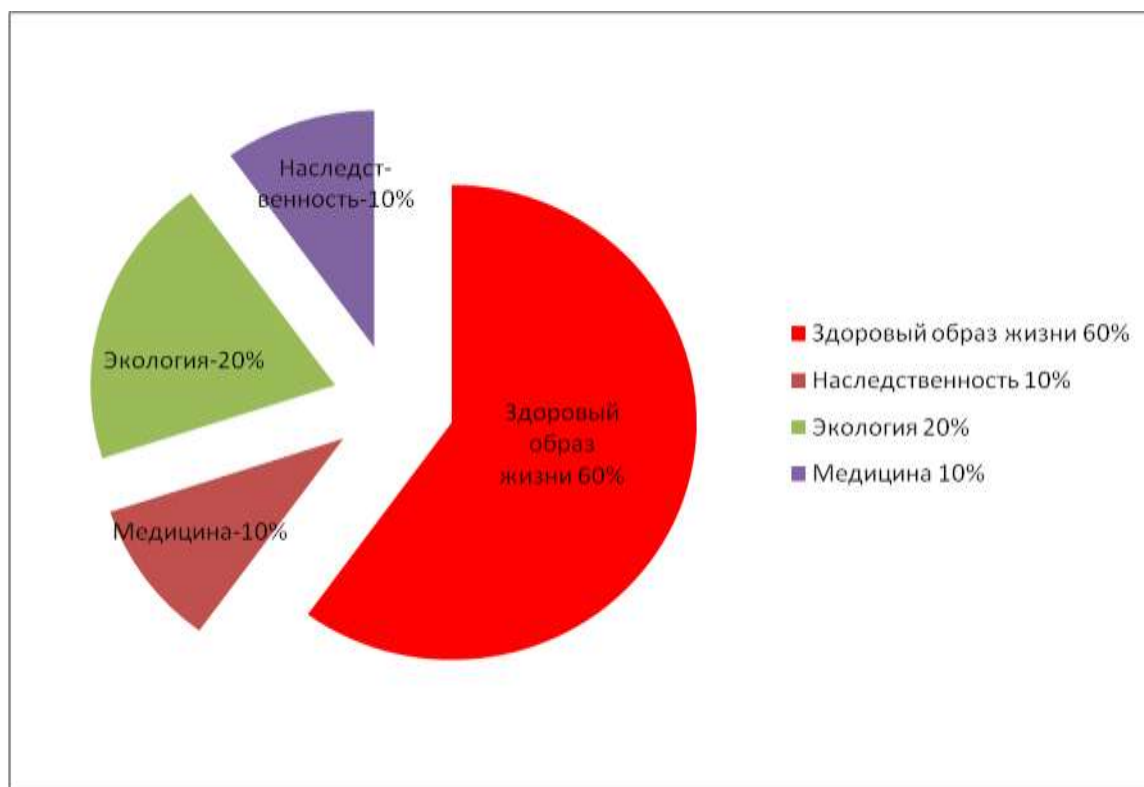
Даже в состоянии относительного покоя, для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела, организм расходует энергию. Ученые подсчитали, что при нормальной массе тела у здорового человека среднего возраста расходуется 7 килокалорий в час на один килограмм массы тела.

Ощущение здоровья — это, прежде всего, здоровое тело. Здоровый образ жизни немыслим без физической активности! Начав утро с небольшой разминки, вскоре можно будет понять, насколько легко стало встречать новый день! Физическая активность в любом ее проявлении поднимает настроение, улучшает обмен веществ и укрепляет иммунитет. Активная нагрузка на мышцы, особенно на свежем воздухе, способствует выработке гормонов, необходимых для правильной работы легких, сердца, и других органов, а также увеличивается кровообращение в тканях мышц, что позволяет насытить ткани и органы различными питательными веществами, глюкозой, кислородом.

В качестве альтернативы к физическим упражнениям можно отнести танцы. В данном случае высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом.

Для профилактики болезней и эффективного оздоровления необходимо тренировать и совершенствовать иммунитет, самое ценное в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежную защиту от многих болезней.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Здоровье человека зависит от ряда факторов: из ста процентов наследственность занимает 12%, окружающая экология — 10%, медицинское обслуживание — 17%, и большая часть — 61% — приходится на тот образ жизни, который ведет человек. Если уж так сложилось что на многие факторы человек повлиять не в силах, то соблюдение элементарных основ здорового образа жизни и регулярное использование современных возможностей медицины в целях профилактики может значительно продлить человеческую жизнь и даже сделать ее более качественной. В здоровом образе жизни более половины потенциала.

## **Здоровый образ жизни**

Люди так часто говорят, что нужно вести здоровый образ жизни, сами до конца не понимая, что же это такое на самом деле. А ведь он представляет собой не только отказ от вредных привычек, но и соблюдение других, не менее важных, правил. Так что же такое здоровый образ жизни? Это, безусловно, ее правильное планирование, включающее в себя несколько составляющих частей.

Во-первых, это сон. Человеку на каждые 16 часов бодрствования просто необходимо 8 часов полноценного сна для восстановления сил организма и защиты его от стрессов.

Во-вторых, режим питания, который ни в коем случае нельзя нарушать; никаких бутербродов, ну а тем более продуктов фаст-фуда, ставших причиной повального ожирения и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В-третьих, вредные привычки, к которым относятся алкоголь, сигареты, наркотики и другие средства веселого времяпрепровождения. От всего этого придется отказаться, если вы на самом деле решили вести здоровый образ жизни. И не надо тешить себя пустыми оправданиями, якобы в праздник можно выпить пол бокала, ну, а раз уж выпил, можно выкурить пару сигарет.

В-четвертых, вам необходимо следить за своим внешним видом, ведь здоровье – это не только ваше внутреннее состояние, но и ваш облик. Естественно, нужно соблюдать правила личной гигиены. Для этого следует всегда иметь под рукой антибактериальные влажные салфетки, на случай, если не найдется места, где можно просто-напросто вымыть руки. И запомните, что лицо – это ваша визитная карточка, и оно должно выглядеть подобающим образом. Необходимо следить за состоянием кожи, волос и ногтей, если вы хотите быть здоровыми и ухоженными.

В заключении, хотелось бы напомнить еще об одном важном моменте, а именно о хорошем настроении и позитивных мыслях. Злость и переживания еще никогда не делали человека более здоровым. Многие люди ассоциируют спорт со здоровым образом жизни. С одной стороны это, конечно же, правильно, но давайте более подробно разберем данный вопрос. Что такое, в вашем понимании, спорт? Пробежки по утрам? Фитнес? Или же речь идет о профессиональном спорте? Не хочется вас разочаровывать, но спорт на профессиональном уровне не только не делает вас здоровыми, а, напротив, может стать причиной широкого спектра заболеваний, связанных с травмами при занятиях им.

Самым безопасным и полезным видом спорта, по мнению специалистов, является фитнес. Они заявляют это по результатам исследования нагрузки на организм человека. Оказывается, при занятиях этим видом спорта, сводится к минимуму возможность получения различных травм, но эффективность фитнеса от этого не снижается.

Возможно, вы скажите, что ходить в фитнес-зал требует больших затрат вашего свободного времени, а также, что не мало важно, это стоит достаточно больших денег. Тогда вам подойдет другой, не менее эффективный вариант, доступный абсолютно каждому. Речь идет о пробежках по утрам. Никаких затрат, при том, что и времени на это вы потратите намного меньше, нежели на дорогу до фитнес-зала. И, напоследок, напомню вам, что занятия спортом должны быть регулярными!

## **Здоровье как привычка.**

Существует устоявшееся мнение о том, что здоровый образ жизни – это бег по утрам, раздельное питание, самоконтроль во всем. Если вы адепт такого стиля жизни, то сладости вам запрещены, шашлык – ваш злейший враг. Но как может быть образ жизни здоровым без хорошего настроения? Это уже получается не помощь себе, а самоистязание.

В то же время не стоит удивляться болезням печени, почек, желудка, да и всего организма, если вы жуete целыми днями фаст-фуд, заедаете его чипсами и запиваете газировкой. Необходимо, прежде всего, прислушиваться к своему организму. Хочет шоколада – дайте ему столько, сколько хочет он, а не ваши глаза.

Еще одна ошибка – пренебрежение к здоровому сну. Попробуйте ложиться спать вовремя, тогда и просыпаться вы будете бодрым без будильника и свежим без дорогих косметических средств. Это самый простой шаг на пути к нормализации стиля жизни. Один раз проснетесь вовремя – успеете все необходимое, второй раз начнётся вырабатываться привычка, на третий захочется, чтобы само время было у вас под контролем.

Считается, что чтобы до самого преклонного возраста сохранялась хорошая форма необходимо заниматься спортом не менее 4 раз в неделю. Для пожилых людей упражнения должны быть без рывков, в более спокойном темпе, чем были в молодости. Хорошо помогает зарядка. Но чтобы она приносила удовольствие, нужно составить её из любимых видов упражнений и систем. Удивительно, но физическая активность по утрам даёт заряд бодрости на весь день. Чувствуешь себя победителем. А как еще, ведь лень терпит поражение. В течение дня занятия лучше проводить через час после еды. Тогда пища успеет превратиться в энергию.

Следовательно, единственное, что нам мешает – это отсутствие силы воли. Как силу воли воспитывают, например, у солдат? Дисциплиной. Составьте расписание для приёма пищи, упражнений, сна. Можно вести дневник. Тогда победы будут радовать еще больше, а над неудачами можно будет работать.

Конечно, пойти и профессионально заняться спортом практически невозможно. Но если правильно подобрать гимнастику, от которой каждому вашему мускулу будет хорошо, лень даже не рискнет появиться на пороге. Ведь занятия спортом помогают выделяться эндорфинам, как например, во время смеха или секса. Так стоит ли отказывать себе в таком удовольствии?

Главное, чем грешат многие женщины во всем мире – желание быстрых результатов. Но как можно расправиться с животиком, который вы растили, например, 20 лет за 3 дня? Чай для похудения – аналог слабительного, а некоторые виды таблеток основываются на следующем принципе: вместе с препаратами в тело человека попадают глисты, он худеет естественным образом, потом червей достают, при этом здоровью человека наносится непоправимый урон.

Следующее, в любом магазине теперь можно найти книги по мотивации. В Америке на этом некоторые авторы зарабатывают огромные деньги. Но какой смысл? Вы в магазине, берете в руки книгу, которая по описаниям сможет заставить похудеть и хомячка. Положите обратно, ведь вы уже мотивированы, раз пришли за ней!

До недавнего времени здоровый образ жизни у людей в России вызывал негатив. Объясняется это менталитетом и исторической любовью к картошечке и пирожкам. К счастью пришла мода на здоровье. Девушки платят огромные деньги за косметические средства, способные вернуть здоровую кожу, а мужчины покупают абонементы в тренажерные залы. Однако, внешней красоты без внутреннего здоровья и гармонии с собой не бывает. Ведь, как известно самый известный способ заставить себя вести здоровый образ жизни – влюбиться.

### **Здоровье – это здорово!**

К сожалению, в современном бушующем мире забота о здоровье начинается только тогда, когда это здоровье, собственно, и подводит. А ведь совсем нетрудно подумать о своем здоровье сейчас, чтобы предотвратить проблемы, а не потом, когда этих проблем будет уже столько, что справиться с ними без помощи специалистов будет невозможно.

Никогда не забывайте, что здоровье – это дар, полученный нами от природы. И наша главная задача – сохранить и приумножить его. Это не так трудно, как кажется.

***Начните прямо сейчас, и заметите, как ваша жизнь изменится к лучшему!***



