

Здоровый образ жизни – это не только полезно, но и модно. К сожалению, не каждый человек знает, что такое - здоровый образ жизни. Для многих это просто отказ от вредных привычек. Но их мнение, увы, ошибочно. Здоровый образ жизни – это: двигательная активность, правильное питание, умение справляться со стрессом, правильное сексуальное поведение, крепкая семья, успешная работа, общественная активность, добрые дела и, конечно же, отказ от вредных привычек.

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Старайтесь каждый день заниматься физическими упражнениями хотя бы в течение 30 минут. Пусть физические нагрузки станут неотъемлемой частью вашей жизни. Для этого выберите физические упражнения, которые приносят Вам радость. Так будет легче заниматься ими регулярно.

Пища – это энергетический и строительный материал для Вашего тела. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Трудности и неприятности бывают у каждого. Но избежать перегрузки очень просто – делайте всё вовремя. Будьте оптимистами. Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Уделяйте внимание окружающим. Будьте терпимее и снисходительнее к себе и другим.

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Не стоит к ним привыкать. А если Вы всё-таки попробовали эти «кайфы», то лучше с ними расстаться.

В сексуальные отношения следует вступать осознанно, когда Вы уже научились отвечать за свои поступки. Если можете сказать «нет», то Вам нечего опасаться.

В народе говорят: «Здоровому всё здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и Вы вынуждены обратиться к врачу. Вы ещё можете сделать свой выбор, который будет направлен на сознательное и ответственное отношение к здоровью. Будьте здоровы! Делайте свой выбор!