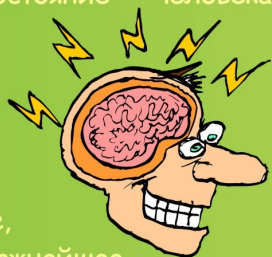


ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Психоземональное состояние человека во многом определяет состояние его здоровья.

Устранение ненужных отрицательных эмоций, возникающих при взаимоотношениях на работе, в семье, в транспорте - важнейшее условие профилактики гипертонической болезни, инфаркта миокарда, заболеваний нервной системы.



ВАЖНОЙ МЕРОЙ,
ПОМОГАЮЩЕЙ СЛЕДИТЬ
ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ, ЯВЛЯЕТСЯ
ДИСТАНСЕРИЗАЦИЯ.

В ходе диспансеризации врачи всесторонне обследуют вас и, если обнаружат какие-либо признаки начинающегося заболевания, то примут своевременные меры для восстановления вашего здоровья.



Вы надолго сохраните здоровье,
молодость,
работоспособность и жизнелюбие,
следуя

принципам
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ -
самого верного средства
укрепить и
сохранить здоровье
на многие годы!

**БОЛЕЗНЬ
ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**



Россия, 398002,
г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61 - 22
Тел./факс: (4742) 27-37-97
Тел.: (4742) 27-37-50
e-mail: medprof@lipetsk.ru
www.yazdorov-48.ru

Управление здравоохранения Липецкой области
ГУЗОТ "Центр медицинской профилактики"

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ



г. Липецк
2009

Народная мудрость гласит, что две вещи обнаруживают свою истинную ценность после их потери - молодость и здоровье. Как же сохранить здоровье, не растерять его преждевременно, суметь предотвратить болезни?

Такие средства, как физическая активность, полноценный отдых, рациональное питание, закаливание, обладая огромной эффективностью, позволяют оставаться здоровыми до самой глубокой старости.

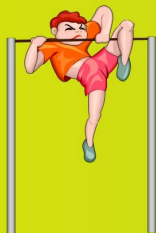
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.

Физическая культура - часть общей культуры. Утренняя зарядка, прогулки пешком - вот минимум физической активности, необходимый каждому человеку.

Доступны каждому и бег, и езда на велосипеде, катание на лыжах и коньках.



Физические упражнения подарят вам хорошее самочувствие, ощущение "мышечной радости".



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Переедание и малоподвижный образ жизни ведут к ожирению, которая является одним из факторов развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, болезней обмена веществ.

Если вы хотите сохранить нормальный вес, то калорийность пищи, получаемой организмом, должна соответствовать его энергозатратам.



Но правильно питаться - это значит не только соблюдать умеренность в еде.

Не менее важен и режим питания. Есть рекомендуется не реже 3-4 раз в день.



Старайтесь, чтобы ваш рацион был как можно более разнообразным - только в этом случае организм получит необходимые ему вещества.

Непоправимый вред здоровью наносит употребление алкогольных напитков и курение.

ОТДЫХ

Цените и правильно используйте не только время отпуска, но и выходные дни, отдых после работы и кратковременные перерывы в течение рабочего дня. Самый полезный вид отдыха - активный, то есть отдых в движении.



Важен для человека и полноценный сон. Продолжительность сна очень индивидуальна, в среднем 7-8 часов.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Основные природные факторы закаливания - солнце, воздух и вода. Одежда по сезону, открытая форточка в комнате в течение всего года, ходьба босиком - прекрасные методы закаливания.



Полезны также обтирания, контрастный душ, баня. Закаливать организм надо систематически, каждый день, независимо от времени года и погоды, предварительно посоветовавшись с врачом.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена - уход за телом, кожей, волосами, ногтями и зубами - залог красоты и здоровья.



Нельзя забывать и о гигиене одежды и обуви. Одежда и обувь не должны:



✓ стеснять движений;



✓ сдавливать мышцы;

✓ нарушать нормальный теплообмен организма с внешней средой.

