

Что делать, чтобы быть здоровым

Что надо делать, чтобы быть здоровым?



Многие думают, что здоровый образ жизни — это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

Здоровое питание

Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие. Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.

Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный завтрак обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

Пересмотрите пищевые привычки. Лучше составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов.

Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

Режим дня

Организуем спальное место. Кровать должна быть просторной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню перед сном. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз или шторы и беруши.

Сон. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

Отдых. Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же браться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

Избегайте стрессов. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях.

Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

Физическая форма.

Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику.

Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровые привычки

Составьте распорядок дня. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не забудете о приёме пищи или занятиях спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.

Избавьтесь от вредных привычек. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

Медицина

Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это раз в год. *Не игнорируйте дискомфорт.* Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к врачу, не ждите момента, когда станет совсем плохо.

Выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания.

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.

Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!**

*Материал подготовила врач–эндокринолог УЗ «Гродненский областной
эндокринологический диспансер» Пелеса Е.Н.*