

{morfeo 917}

Всемирный день здоровья – праздник, призванный напомнить каждому жителю планеты о значимости здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

Для сотрудников Роспотребнадзора по Республике Алтай этот день традиционно связан с организацией и участием в различных мероприятиях, акциях и спортивных праздниках, направленных на мотивацию жителей региона к укреплению и поддержанию своего здоровья. 7 апреля рабочий день в Управлении Роспотребнадзора по Республике Алтай и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» начался с зарядки под весёлую музыку, с хорошим настроением и в большой дружной компании.

Ежедневная [утренняя зарядка](#) — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физическая нагрузка – один из компонентов здорового образа жизни, который улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Кроме физической нагрузки человек, чтобы быть здоровым, должен правильно питаться, хорошо высыпаться, уметь бороться со стрессами, чередовать работу с отдыхом, выработать для себя оптимальный режим дня и придерживаться его. Обязательно нужно поддерживать хорошее настроение и чаще улыбаться – это одно из необходимых условий хорошего психического здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Многие из нас иногда задумываются о том, как вести здоровый образ жизни: заниматься спортом или питаться умеренно и сбалансировано. Но часто дальше обещаний себе того, что с понедельника необходимо изменить свою жизнь, дело не заходит. Эти обещания могут повторяться каждый день до тех пор, пока не появится действительно серьезная проблема, справиться с которой будет достаточно сложно.

Для того, чтобы не доводить свой организм до подобных ситуаций, нужно, во-первых, определиться с тем, чего вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни и поставить перед собой конкретную цель. Во-вторых, нужно уверенно стремиться изо дня в день к поставленной цели. Очень важно при ведении здорового образа жизни, как и в любом деле, выработать режим, привычки и самодисциплину. Однако даже ведущий здоровый образ жизни человек не застрахован от всех заболеваний, и поэтому важно знать, как правильно вести себя в случае заболеваний или травм. Чтобы успешно вести здоровый образ жизни необходимо уметь понимать свой организм, учиться на собственном опыте, пополняя багаж своих знаний.

Здоровая жизнь требует также полного отказа от вредных привычек, которые могут свести на нет все ваши старания.

Уважаемые жители Республики Алтай! Сотрудники Роспотребнадзора призывают вас начать вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье и здоровье своих близких не только во Всемирный день здоровья, но и каждый день.