

“ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ ВЫСОЧАЙШЕЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА!”

*Гиппократ,
древнегреческий врач и философ*



**Здоровье – бесценное богатство.
Чтобы быть успешным, нужно бережно
относиться к своему здоровью.**

Как же укрепить свое здоровье?
Ответ прост:

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни – это здоровое питание, крепкий сон, отказ от курения и алкоголя, занятия физкультурой. Каждый человек способен изменить свой образ жизни.

Здоровье находится в наших руках!

ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОЦЕНКИ ВОЗРАСТА, КРЕПКОСТИ
И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ



“Здоровье –
это не всё, но
всё без здоровья –
ничто!”

*Сократ,
древнегреческий
философ*



“Девять десятых
нашего счастья
зависит
от здоровья!”

*А. Шопенгауэр,
немецкий философ*



“Единственная
красота,
которую я знаю –
это здоровье!”

*Г. Гейне,
немецкий поэт*



“Заниматься своим
здоровьем нужно
не за три дня
до смерти,
а за три года
до начала болезни!”

*Древняя
китайская мудрость*



Здоровье – главная ценность современного человека!

«ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ ВЫСОЧАЙШЕЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА!»

(Гиппократ, древнегреческий врач и философ).

Чтобы быть успешным, нужно бережно относиться к своему здоровью. Как же укрепить свое здоровье?

Ответ прост: **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Здоровый образ жизни – это здоровое питание, крепкий сон, отказ от курения и алкоголя, занятия физкультурой. Каждый человек способен отказаться от вредных привычек и изменить образ жизни.

«ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ НАШЕГО СЧАСТЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВЬЯ!»

(А. Шопенгауэр, немецкий философ)

Правильное питание улучшает все функции организма — от физической работоспособности до умственной деятельности. Рацион должен быть разнообразным и содержать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, а также пищевые волокна. Необходим баланс получаемой и потребляемой энергии. Когда человек получает больше энергии, чем расходует, то есть потребляет больше пищи, чем необходимо, появляется лишний вес.

Ешьте фрукты, овощи, продукты из цельных злаков и морепродукты, которые помогают предотвратить сахарный диабет, ожирение, некоторые формы рака, сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт,.

Пейте достаточное количество воды!

Расчитайте суточную норму жидкости = Вес (в кг) * 30 (мл).

Так рассчитывается общий объем жидкости, куда входит вода, чай, кофе, компот, супы, соки. Чистой питьевой воды же рекомендуется употреблять 50-70 % от общего объема всей жидкости. Старайтесь выпивать не менее одного стакана воды сразу же после пробуждения – только потом приступайте к завтраку.

Здоровое питание может повлиять на Вашу способность эффективно выполнять свою работу.

Сон – самый лучший вид расслабления!

Недостаток сна негативно сказывается на функционировании всего организма, а в особенности на умственных способностях. Недостаточный сон может привести к ухудшению памяти, снижению внимания, рассеянности, раздражительности, преждевременному старению, ухудшению состояния кожи и волос, повышению риска развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребность во сне у каждого человека разная. В среднем норма полноценного сна для взрослого человека составляет около 7-8 часов в сутки.

Спите в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года с открытым окном. В помещении обеспечьте темноту и тишину.

Здоровый сон – залог здоровья, бодрости и хорошего физического состояния.

«ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ НУЖНО НЕ ЗА ТРИ ДНЯ ДО СМЕРТИ, А ЗА ТРИ ГОДА ДО НАЧАЛА БОЛЕЗНИ!»

(Древняя китайская мудрость)

Занятия физкультурой положительно влияют на психическое здоровье – снижают стрессовые реакции, тревожность. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, подтянутое, спортивное тело.

Для поддержания здоровья на рабочем месте, делайте перерывы в работе на физкультминутки, производственную гимнастику.

В течение дня больше двигайтесь. Полезно время от времени вставать с рабочего места, прохаживаться по кабинету, коридору, не пользоваться лифтом.

Двигательная активность является необходимой частью здорового образа жизни. Регулярное выполнение физических упражнений дисциплинирует, повышает внимание и работоспособность.

Курение – это самая распространённая вредная привычка, пагубно влияющая на организм человека.

Что ждет, если не бросить курить? Хроническая одышка, мучительный кашель из-за хронического бронхита, бронхиальной астмы; риск ранней смерти из-за артериальной гипертензии, инфаркта миокарда, инсульта, рака легкого, рака ротовой полости, рака гортани, рака глотки, рака желудка, рака пищевода, рака печени. Курение увеличивает риск развития бесплодия. Курящие женщины чаще не могут стать матерями. Репродуктивная функция мужчин также страдает при курении. Курение влечет за собой развитие импотенции. Табак влияет на внешность: рано появляются морщины, желтый цвет зубов, нездоровый цвет лица.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится рядом, особенно для детей и беременных.

При отказе от курения расскажите близким и своему окружению о своём намерении бросить курить, попросите у них поддержки. Не курите на работе «за компанию». При неудачных попытках бросить курить – обратитесь за помощью к врачу.

Бросив курить, Вы сможете поднять свою самооценку и позаботиться о своем здоровье!

«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!»

(Г. Гейне, немецкий поэт и публицист)

Лишний вес – это не только эстетическая проблема, но и высокий риск развития хронических заболеваний. Основные причины появления лишнего веса: малоподвижный образ жизни, переедание, недосыпание, гормональные нарушения, стрессы.

Лишний вес крайне негативно сказывается на самооценке человека и его социальной адаптации. Неправильное питание способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета 2 типа, желчнокаменной болезни, влияет на сексуальную функцию мужчин и женщин.

Оцените свою массу тела:

ИМТ (индекс массы тела) = **масса тела : (рост × рост)** (масса тела – в килограммах, рост – в метрах).

Результаты: 18,8 – 24,9 – нормальный вес; 25,0 – 29,9 – избыточный вес; 30,0 и более – ожирение.

Например, масса человека = 77 кг, рост = 170 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен: ИМТ = 77 : (1,70 × 1,70) ≈ 26,64 кг/м². (Результат – избыточный вес).

Питайтесь понемногу, пять раз в день. Исключите из рациона жирные сорта мяса, колбасы, выпечку, алкоголь и сладкие напитки. Откажитесь от фастфуда и кондитерских изделий. Не жарьте продукты – тушите, варите, запекайте. Употребляйте достаточное количество жидкости (если нет противопоказаний). Отдайте предпочтение овощам и фруктам, нежирным молочным продуктам и сухофруктам.

Будьте физически активны. Регулярно занимайтесь физической культурой, больше двигайтесь. Уменьшая вес, Вы снижаете риск развития большого числа заболеваний и улучшаете качество жизни!

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ВСЕ, НО ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО!»

(Сократ, древнегреческий философ)

Помните – наше здоровье зависит от нас самих и здоровому – все здорово!