

353740

Краснодарский край

ст. Ленинградская

ул. Советов,53

МКУК «ЛМБ»

Центральная библиотека

им. Б.Е.Тумасова

Тел.: 8(86145)7-27-11

Наш сайт: www.lenlib.ru

Составитель:

Заведующая -

Ю.В. Власова

Ответственный за выпуск:

Директор МБУК «ЛМБ»

А.А. Панасенко

Муниципальное бюджетное учреждение культуры

«Ленинградская межпоселенческая библиотека»

Центральная библиотека им. Б.Е. Тумасова

Рекомендательный список литературы по

здоровому образу жизни

**«Всем, кто хочет быть
здоровым»**



ст. Ленинградская

2020 год

Оглавление

От составителя	2
Правила здорового питания.....	4
Физическая активность.....	8
Здоровый образ жизни.....	11
Методики и системы оздоровления	13
Полезные советы.....	17

Здоровье – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. Оно является не только личным достоянием человека, но и общественным богатством, одним из важных показателей благосостояния и культурного уровня народа. На вопрос о том, что более ценно для человека – богатство или слава, ни слава не делают еще счастливым. Богатство и деньги, слава и почести – все не имеет цены для человека.

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с

питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости. Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, интернет-зависимости и отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Данное библиографическое пособие состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющих в фонде Центральной библиотеки.

Рекомендательный список литературы адресуется молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.

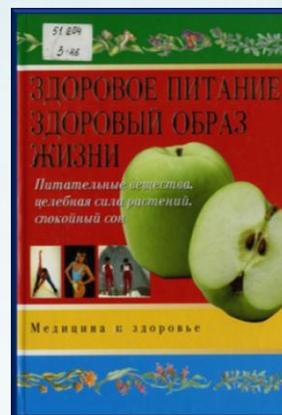
В мире не существует ничего ценнее здоровья. Правильное питание, занятие спортом и отсутствие вредных привычек позволяет человеку быть всегда молодым и бодрым. Но даже такой образ жизни не может быть гарантией, проблемы со здоровьем могут возникнуть у каждого, независимо от того, на каком континенте он проживает, какую веру исповедует. Охрана здоровья граждан – это неотъемлемая составляющая каждого цивилизованного государства.

Правила здорового питания



Эвенштейн, З.М. Здоровье и питание. – Москва: Знание, 1987. – 256 с.

Рациональное сбалансированное питание способствует продлению жизни человека в среднем на 7 лет. Велико значение верно составленной диеты для лечения и профилактики многих, в том числе весьма распространенных, заболеваний. В пище человека содержится более 600 различных веществ, 96 % которых обладают лекарственными свойствами. Книга знакомит читателя с современной концепцией сбалансированного питания, рассказывает о пользе и вреде различных "модных" диет, содержит советы по организации питания здоровых людей в соответствии с их возрастом и образом жизни, а также рекомендации лечебного питания. Для самого широкого круга читателей.



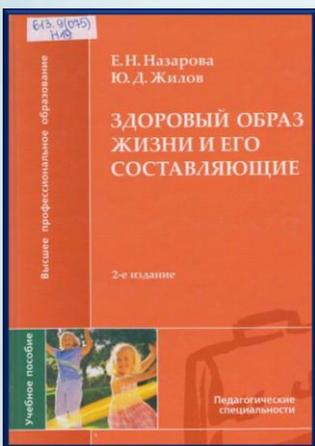
Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва: АСТ: Астрель, 2005. – 237,с. – (Медицина и здоровье).

Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.



Здоровье на «отлично!» Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.: ил.

Все люди мечтают быть здоровыми и придумывают для этого разные хитрости и премудрости. Конечно, лекарства от всех болезней нет, и все же здоровье находится в полной власти человека. Из нашей книги ты узнаешь, как научиться контролировать собственное тело, получать ощущения легкости и свободы, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, как сон, питание и развлечения могут укрепить твой организм. Приятного чтения тебе и железного здоровья!



Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с. – (Высшее профессиональное образование).

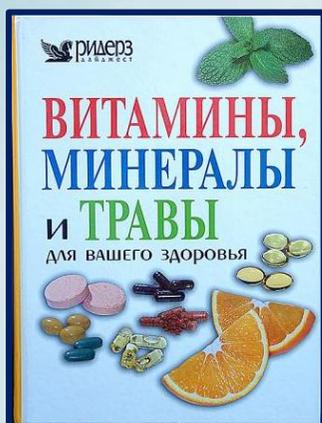
В данном издании освещены вопросы охраны укрепления здоровья населения. Представлена методика изучения влияния экологии на человека. Рассматриваются теоретические и практические основы профилактики заболеваний, приводятся сведения о факторах

среды формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны средства и методы его укрепления. Книга адресована студентам высших учебных заведений, будет полезна специалистам, работающим в системе профессионального образования, а также широкому кругу читателей.



Владиславский, В. О твоём питании, человек. – 3-е издание, доп. – Минск: Высшая школа, 1990. – 189 с.

Рациональное питание продлевает жизнь и сохраняет здоровье. Сегодня это утверждение не вызывает сомнений. Но что значит рациональное питание? Врачи говорят: важно не только что есть, но и как есть. А как надо есть, и сколько, и когда? В популярной форме, не столько приводя рецепты, сколько объясняя, почему так, а не иначе, на эти и многие другие вопросы пытается ответить автор предлагаемой книги. Второе издание вышло в 1982 году. Для широкого круга читателей.



**Витамины, минералы и травы для
вашего здоровья / пер. с англ. -
Москва: Ридерз Дайджест, 2006 . -
415 с.: ил.**

Как лечить и облегчать простые недомогания и всевозможные болезни, которые портят нам жизнь? Как

встречать во всеоружии ее переломные этапы — от младенческого возраста до глубокой старости? Как следить за здоровьем — своим и близких людей, чтобы вовремя замечать отклонения от нормы? Какими витаминно-минеральными и вообще биологически активными добавками (БАДами) пользоваться? Нужны ли они? Помогают ли? Только не ищите здесь чудодейственных рецептов: их не существует в природе. Восстановить, сохранить и укрепить здоровье позволяет лишь комплексная забота о нем. Этому учит эта книга.



**Воробьев, В.И. Новая методика
здорового питания / В.И. Воробьев. -
Москва: Эксмо, 2007 . - 384 с.**

Все мы хотим быть здоровыми и хорошо выглядеть. И боремся за свое здоровье и красоту всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Хватит

изнурять себя всевозможными диетами и голоданиями! Не стоит лечиться у лжезнахарей! Ведь теперь у вас есть верное лекарство - новая методика питания и оздоровления доктора В.И.Воробьева. С ее помощью вы будете худеть, нормально питаясь, ни в чем себе не отказывая, тогда как другие с трудом сбросят несколько килограмм, ограничивая себя во всем. По словам автора книги, главное - научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма. Сделать это вам поможет "Рецепт оздоровления" доктора Воробьева, по которому вы сами подберете подходящий именно для вас индивидуальный рацион питания.



Мартинчик, Арсений Здоровое питание / Арсений Мартинчик. - Москва: СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.

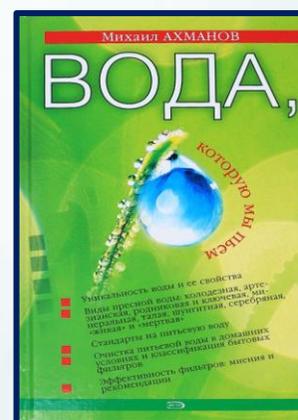
Это своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно выбирать пищу здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой пища, что она несет полезного, а чем не следует слишком увлекаться. Знания всегда дают человеку свободу самостоятельного выбора, делают выбор пищи осознанным, приносящим удовлетворение, сохранение и укрепление здоровья.



Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье / Н.Ф. Сорока. - Минск: Беларусь, 1994. - 350 с.

Книга написана врачом, специалистом по внутренним болезням, и посвящена проблемам питания здоровых и больных

людей. В ней рассказывается об основных пищевых продуктах, о потребности в них человека, о сущности рационального питания, его значении для здоровья. Большой раздел отведен диетическому питанию при заболеваниях внутренних органов. Книга содержит практические советы о том, как питаться людям пожилого возраста, с избыточной массой тела, беременным женщинам и кормящим матерям, как уменьшить воздействие на организм нитратов, радионуклидов, других загрязнителей пищи. Автор анализирует и различные направления в питании. Для широкого круга читателей.



Ахманов, М. Вода, которую мы пьем. Качество питьевой воды и её очистка с помощью бытовых фильтров / Михаил Ахманов. – Москва: Эксмо, 2006. – 192 с.

Книга представляет собой серьезное исследование и одновременно увлекательное повествование, посвященное проблеме качества питьевой воды. Автор уделяет особое внимание

способам очистке воды в домашних условиях, оценивает эффективность и полезность фильтров, предлагаемых отечественными и зарубежными фирмами. Работая над книгой, исследователь собрал сведения о качестве питьевой воды в разных регионах России, получил консультации ведущих специалистов. Книга будет интересна всем, кого заботит собственное здоровье, которое, как известно напрямую связано с качеством питьевой воды.

Физическая активность

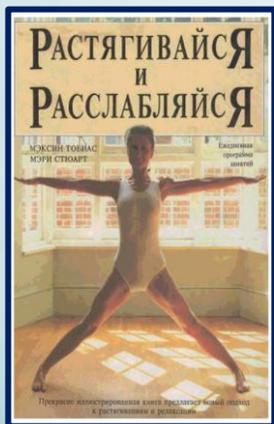
Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

Виктор Гюго

Тобиас, М. **Растягивайся и расслабляйся** / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.: ил.

Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. "До тех пор, пока

позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает



гибкость, человек стареет". Кандидат наук О. А. Иванова в предисловии к книге приводит интересные факты: "Связки у детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов, то у 40-летних лишь на 4-5, а у 60-70-летних - на 1 - 3 процента". Разница заметна сразу. Да и в жизни эти факты видны невооруженным взглядом. Авторы на собственном примере доказывают, что если человек практикует растяжки, при этом правильно дышит и умеет расслабляться, то он в любом возрасте может сохранить гибкость своего тела, а значит молодость суставов, связок и костей.



Лисицкая, Т. **Ритм + пластика** / Т. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

В настоящем хорошо иллюстрированном издании сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической

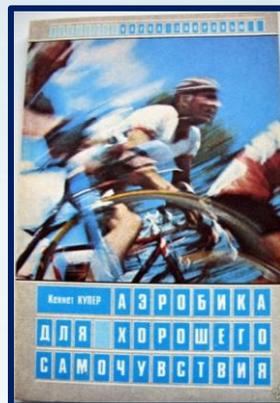
гимнастикой и таким образом удовлетворить огромный интерес специалистов и широкого круга читателей, которых

привлекает это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.



Верещагин, Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург: Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 320 с.

В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация, рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид

физической нагрузки. Специальные главы посвящены плаванию грудных детей и детей школьного и младшего школьного возраста, а также плаванию как доступному лечебно – терапевтическому средству.



Кибардин, Геннадий Михайлович.
Лечение. Палки для скандинавской ходьбы: упражнения для здоровья: / Геннадий Кибардин. - Москва: ЭКСМО, 2018. - 138, с.: ил., портр.; - (Здоровье. Натуральный метод).

Скандинавская ходьба – очень распространенное и популярное занятие среди всех слоев населения. Но палки для скандинавской ходьбы можно использовать по-разному. Можно делать с ними зарядку, разминку и заминку. Упражнения с палками эффективнее укрепляют организм, чем обычные, и способствуют достижению долголетия.

Проверенные советы: как правильно подобрать палки, обувь и одежду, избежать типичных ошибок и грамотно

выполнять все действия, – дает опытный «ходок», ведущий натуролог России Г. Кибардин.



Полетаева, Анастасия.
Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом / Анастасия Полетаева. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2013. - 79, с.: ил.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински – sauvakavely) – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела.

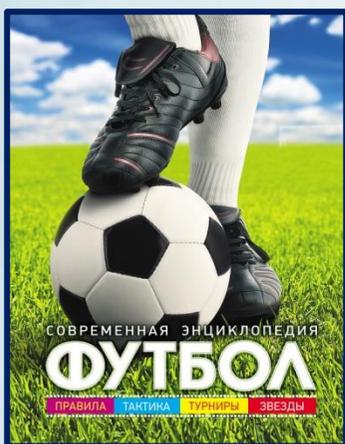
Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата. С помощью скандинавской ходьбы вы сможете:

- уменьшить давление на колени и суставы;
- улучшить работу сердца и легких;

- поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;

- избавиться от заболеваний шеи и плеч.

Кроме того, скандинавская ходьба – это эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка выносливости.



Иланд-Ольшевски, Барбара.
Футбол: современная энциклопедия
/ пер. с нем. Е.С.Токовининой. –
Москва: РОСМЭН, 2019. – 96 с.: ил.

Книга станет отличным подарком не только для начинающему футбольному болельщику, но и любителю футбола со стажем.

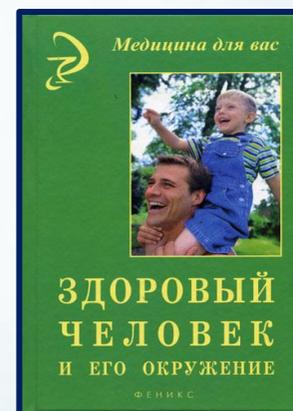
Множество фотографий и яркая графика, актуальная и точная информация по всем важным футбольным темам – все это вы найдете на страницах энциклопедии.

Здоровый образ жизни



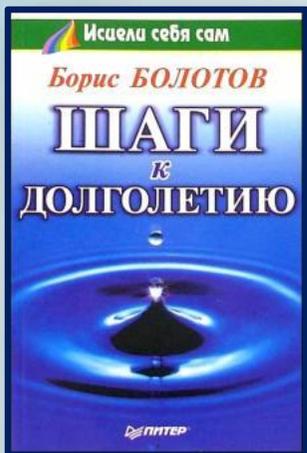
Степашкин, В.Е. Профессии и здоровье. – Москва: Букмэн, 1996. – 351 с. («Делайте это правильно»)

В этой книге в доступной форме рассказывается о современных профессиональных заболеваниях, их профилактике и лечении.



Крюкова, Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение / Серия «Медицина для вас». – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 383 с.

Данное пособие ставит своей главной целью обучение студентов медицинского колледжа правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения.



Болотов, Б. Шаги к долголетию.
– СПб.: Питер, 2003. – 128 с. –
(Серия «Исцели себя сам»).

Прожить 200 лет, прожить без болезней, полным жизненных сил и радости бытия, разве это не прекрасно! Разве это не мечта каждого человека! Но в осуществление этой мечты так трудно поверить, что заговори об этом, кто-нибудь, и кажется, что жестокий фантазер дурачит нас.

Поэтому тысячи людей, которые слышали об этой поразительно мудрой системе, - в полном недоумении: сможем ли мы узнать секреты молодости и рецепты Болотова? Когда же станет реальностью долгожительство без болезней? Что же, на этот вопрос мы в силах ответить. Но его классический труд в 13-ти томах "Бессмертие - это реально", который трудно осилить даже специалисту, а книгу практическую: при небольшом объеме (всего 128 страниц) где ясно и доходчиво объяснено, как достичь

мечты каждого человека о долгой жизни без страданий, дряхления и болезней, может почесть любой.

Что же, наверное, многим экстрасенсам придется потесниться, ведь академик Русской академии наук Борис Васильевич Болотов утверждает, что долгожительство без старости не требует обращения к космическим силам. Все дело в обращении к скрытым резервам организма!



Байкер, К., Шейнберг Л.
Здоровый образ жизни: Пир. С англ.
– Москва: Мир, 1997. – 368 с., ил.

Книга американских авторов – универсальное, прекрасно составленное руководство, посвященное здоровому образу жизни. В США используется как учебник для колледжей. Авторы рассматривают основные человеческие проблемы. Изложение подчинено идее, что здоровье и хорошее самочувствие каждого – в его собственных руках.



Авдулина, А.С. Жизнь без лекарств. 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 88 с., ил. – (Библиотека Физкультура и здоровье).

Эта книга адресована каждому, кто хочет многие годы оставаться здоровым, жизнерадостным, трудоспособным. Предлагаемые физические упражнения и приемы самомассажа помогут укрепить нервную систему, улучшить обменные процессы, повысить жизненный тонус, продлить молодость.



Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2006. – 336 с.

Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного

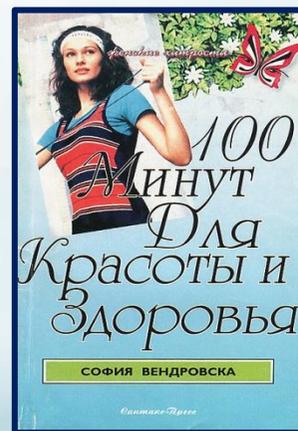
режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.



Белов, В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справочное издание / В.И. Белов. – Москва: Химия, 1994. – 400 с.

Даны советы сохранения здоровья и долголетия, рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения заболеваний.

Методики и системы оздоровления

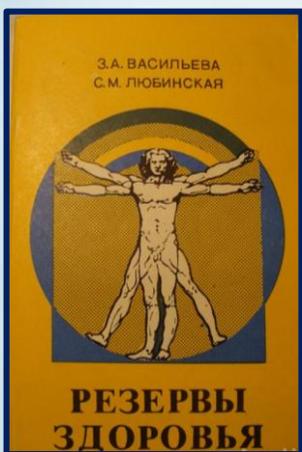


Вендровская, С. 100 минут для красоты и здоровья: пер. с польск. – ЛИА «Анонс», 1992. – 96 с. илл.

Книга «100 минут для красоты и здоровья», поможет каждой

читательнице сохранить свое женское очарование и природную красоту на долгие годы. А все благодаря ежедневной работе над собой: поддержанию физической формы, правильному питанию, уходу за кожей лица и тела, способности расслабляться, уходом за телом на отдыхе и мн. др.

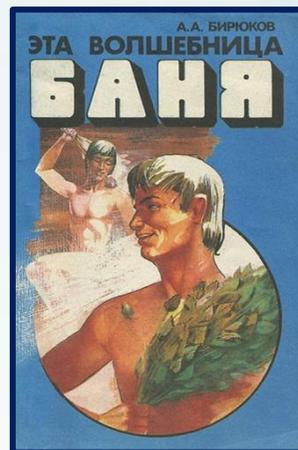
Книга не только подарит множество полезных рекомендаций, рецептов и указаний к действиям, но и позволит вновь полюбить себя, обрести гармонию, счастье и радость каждому дню.



Васильева, З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – Издание 3-е, стереотипное. – Москва: Медицина, 1984. – 320 с. ил.

Быть здоровым... Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше начинает понимать, какое это благо — здоровье, и тем больше начинает ценить его.

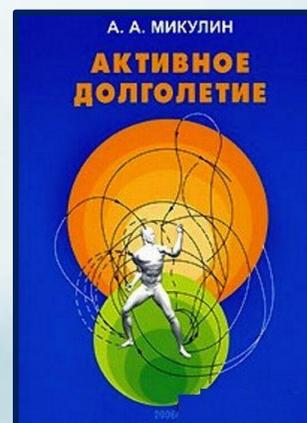
Как сохранить здоровье? Как удержать прекрасное ощущение молодости, силы, радости жизни? И можно ли это сделать?



Бiryukov, А.А. Эта волшебная баня. – Москва: Советский спорт, 1991. – 110 с., ил.

Баня не только моет, она благотворно влияет на организм человека. Каковы особенности различных видов бань? Как правильно подготовить парную и сделать массаж?

Как заготовить веник и как его запарить, как правильно париться веником? Какие настои трав применять и в каких случаях? Можно ли париться детям? Когда баня противопоказана? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.



Микулин, А.А. Активное долголетие. Пред. С.В. Чумакова. М. «Физкультура и спорт», 1977.

Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих. В книге академика А. А. Микулина крупнейшего советского конструктора авиадвигателей, Героя Социалистического труда, сделана попытка вскрыть физиологические закономерности старения организма и найти пути продления активной творческой жизни. Вот уже 30 лет автор придерживается своей системы борьбы со старостью, которая включает целый комплекс физических упражнений? рациональный режим питания, четкий распорядок дня, приемы самомассажа и т.д.

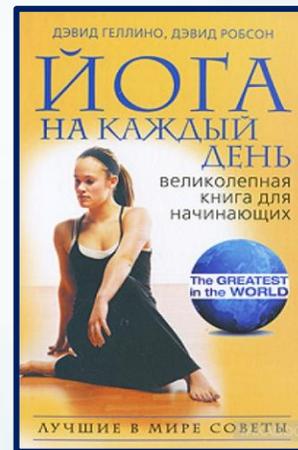


Дмитриева, К.В. Биоритмы в жизни женщины. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с. (Серия «Истоки здоровья»)

Книга, написанная специалистом по биоритмологии, подробно рассказывает о том, что такое биологические ритмы и как они воздействуют на организм человека – его здоровье и психическое самочувствие.

Детально описаны влияние на жизнь биологических циклов месяца и одного дня, ритмов года.

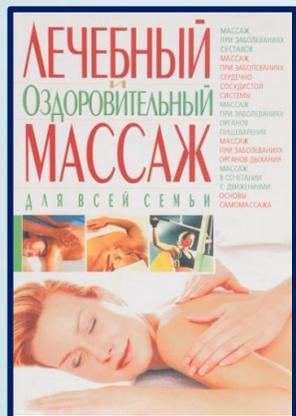
Вы ознакомлении о том, когда и как питаться в течении дня и в соответствии с сезоном, как правильно выбрать время для косметических процедур и спортивных занятий, как эффективнее распределить свои силы в течение дня, чтобы меньше устать больше успеть, как снизить метеочувствительность и использовать энергию солнца и луны себе во благо, как правильно выбрать место и время для отдыха...



Геллино Д. Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих / Д. Геллино, Д. Робсон. – Москва: РИПОЛ классик, 2008 . - 160 с. - (Лучшие в мире советы).

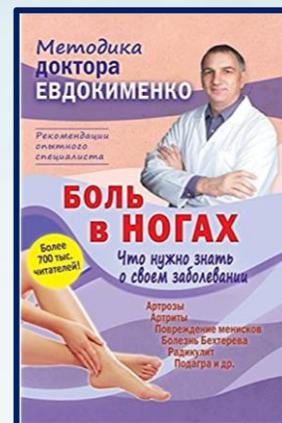
Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые

объехали весь мир. Написанная простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем, как для новичков, так и для опытных практикующих!



Лечебный и оздоровительный массаж для всей семьи. – Ростов-на-Дону: Удача, 2010 . – 287 с. - (Книги для всей семьи).

Эта книга представляет собой пособие по массажу, адресованное как начинающим, так и специалистам. На её страницах подробно рассмотрены техники классического, точечного и косметического массажа. Вы узнаете о применении массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях в невритах, болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваниях органов дыхания. Также в книге рассмотрены методики массажа, рекомендованные при умственном и физическом утомлении. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию.

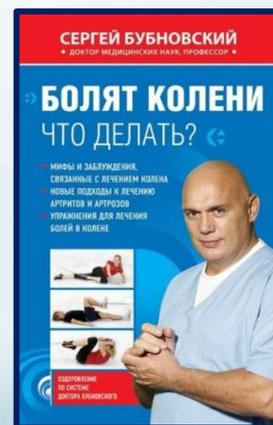


Доктор Евдокименко. Боль в спине. – Москва: СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2003. – 256 с.: ил.

Книга «Боль в спине и шее» была написана в 2001 году. Тогда она называлась «Остеохондроз: мифы и реальность». В 2009 году книга была

дополнена и переиздана под ее нынешним названием. В 2011 году книга «Боль в спине и шее» была дополнена и переиздана еще раз.

Каждый человек в течение жизни хотя бы раз испытывал боль в спине или шее. У кого-то такая боль проходит в считанные дни, у кого-то становится хронической. Многие люди, безуспешно посетив не одно лечебное заведение, живут с этой болью, думая, что она уже навсегда.



Бубновский, Сергей Михайлович. Болят колени. Что делать? / Сергей Бубновский. – Москва. – Эксмо, 2015. – 192 с. – (PRO здоровье).

Когда человек испытывает сильную боль, он больше не может ни о чём думать. Как можно наслаждаться жизнью и радоваться чему-то, если ты постоянно занят попытками уменьшить боль? Особенно острой можно назвать боль в суставах, а когда это коленные суставы, то сюда примешивается ещё и испорченное настроение и страх, что ты однажды вообще не сможешь ходить. Врач не всегда может помочь, в некоторых случаях не помогают даже операции, они дают только временное улучшение. В книге «Болят колени. Что делать?» Сергей Бубновский рассказывает, как улучшить своё состояние и избавиться от боли.

Полезные советы

20 привычек и способов быть здоровым

Здоровое питание

1. **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте привыкнуть выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.
2. **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.
3. **Пересмотрите пищевые привычки.** Диетологи советуют 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, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

4. **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.

Сон и отдых

1. **Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.
2. **Не экономьте время сна.** 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.

3. **Меняйте занятия.** Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться 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.
4. **По возможности 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.

Поддержка физической формы

1. **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. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

2. **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

1. **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким расписанием вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.
2. **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.

3. **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.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **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.
6. **Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

1. **Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику. Комплексная диагностика Total Body Scan займет всего три часа.
2. **Не игнорируйте дискомфорт.** Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.
3. **Выполняйте предписания врача.** Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.
4. **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.