

# 7

апреля



## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

### **Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.**

Основная и самая важная составляющая здоровья - это **постоянная физическая активность**. Включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь!».

Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Важным пунктом образа жизни является **рациональное питание**, ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. Соблюдайте в **питании следующие рекомендации:**

- поддерживайте надлежащий энергообмен (энергетическое равновесие достигается, когда потребление энергии, пригодной для метаболизма, соответствует количеству потраченной энергии) и здоровый вес.
- перейдите от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
- исключите из питания трансжирные кислоты (все виды колбас и колбасных изделий, печенья, вафли и тп.).
- увеличьте потребление фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- ограничьте потребление сахара и соли. Употребляйте в пищу йодированную соль.

Таким образом, **соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, стимуляторов), психоэмоциональная культура, оптимальный режим труда и отдыха, регулярное прохождение медицинского обследования, позволит прожить долгую и здоровую жизнь.**