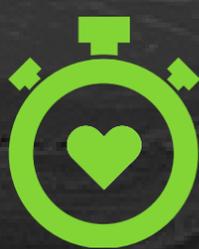


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хорошее питание и физическая активность - важные части здорового образа жизни, диета поможет достичь и поддерживать здоровый вес, снизит риск хронических заболеваний и будет содействовать здоровью в целом.

РЕГУЛЯРНО УПРАЖНЯЙТЕСЬ



Необходимо не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю или 75 минут интенсивной аэробной нагрузки. Вы также можете чередовать умеренную и энергичную активность. Руководства советуют распределять нагрузку в течение недели.

В целом, стремитесь заниматься физической активностью не менее 30 минут каждый день.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ



Это помогает избавиться организм от побочных метаболитов и токсинов, однако многие живут в режиме обезвоживания, что влечет за собой усталость, сниженную энергию и головные боли. Перепутать жажду с голодом - легко, поэтому потребление достаточного количества воды поможет сделать выбор в пользу более здорового питания.

Старайтесь выпивать 8-10 стаканов жидкости в день.

ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ



Здоровая и сбалансированная еда дает телу питательные вещества. Эти питательные вещества дают энергию, поддерживают активность мозга в всего тела и работу мышц. Питательные вещества также помогают строить и укреплять кости, мышцы и связки, к тому же они регулируют процессы организма, например, давление.

Отдыхайте и набирайтесь сил. Хорошо высыпайтесь. Ложитесь спать каждый день в одно и то же время и усваивайте полезные привычки, которые обеспечат хороший сон. Сон восстанавливает как разум, так и тело. Каждый день позволяйте себе расфокусироваться, позвольте своим мыслям блуждать, мечтайте. Нет ничего страшного в том, чтобы добавить «ничегонеделание» в список дел!

Источники:

Роспотребнадзор
Министерство здравоохранения
Всемирная организация здравоохранения