

Здоровий спосіб життя

Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми!

У **75%** випадків більшість захворювань є наслідком нашого способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який включає:

Відмову від шкідливих звичок;

Своєчасну діагностику;

Фізичну активність;

Аналізи та обстеження;

Здорове харчування;

Психічне здоров'я.



З чого почати вести здоровий спосіб життя?

Для того, щоб залишатися здоровим, з моєї точки зору, потрібно дотримуватися п'ять принципів:

Активно рухатися;

Харчуватися здоровою їжею;

**Очищати і зміцнювати свій організм
Культивувати здорове мислення і розвивати силу волі;**

Прагнути до отримання нових знань про своє здоров'я.



Почніть виконувати усі ці пункти, і ви будете здорові!

Вчимося бути здоровими!

Звичайно, науки про здоров'я поки не в змозі пояснити безліч процесів і явищ, і все ж на світі є сотні тисяч книг і фільмів, завдяки яким ви дізнаєтеся про своє тіло багато нового і зрозумієте, як воно працює. Купуйте і качайте книги, відеоролики, подкасти, відвідайте семінари, обговорюйте ті чи інші питання з друзями, колегами та вчителями. В інтернеті є безліч соціальних мереж і форумів, на яких ви можете ділитися своїми результатами і обговорювати все, що відноситься до теми здорового способу життя.

