Что нужно сделать для своего здоровья

еще до 40 лет

В 20-30 лет мы не очень задумываемся о своем здоровье, однако если вы действительно хотите оставаться здоровыми и в среднем возрасте, тогда нужно исключить из своей жизни некоторые привычки еще до того момента, когда вам исполнится 40 лет. Забота о своем здоровье - главная составляющая почувствовать себя молодым, энергичным и оставаться в хорошей форме. Чтобы ваша жизнь была как можно более активной, длинной и приятной, самое время позаботиться о своем здоровье. Мы на задумываемся об этом, пока не начинаем терять. Между тем, именно состояние здоровья определяет нашу повседневную жизнь, социальный и общественный статус, качество жизни, удовлетворенность ей.

✓  **Сделайте сон приоритетом.**Организму необходим сон, желательно от 7 до 9 часов в день. Недостаток сна вредит здоровью, а также приводит к переутомлению и к тому, что вы выглядите старше, чем есть на самом деле. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и тоже время, и старайтесь следовать этому графику.

✓  **Своевременно проходите обследования**. Если вы возьмете себе за правило раз в год проходить полное обследование организма, многих проблем со здоровьем удастся избежать. Даже если отклонений нет. Любую болезнь гораздо проще вылечить на начальной стадии, поэтому перестаньте откладывать заботу о своем здоровье на потом. Обращать внимание на любые сигналы, которые дает организм.

✓ **Питайтесь сбалансированно и правильно.** Правильное питание - понятие которого включает в себя получение организмом необходимых витаминов, минералов и питательных веществ в сбалансированных пропорциях для нормального функционирования всех систем и органов человека. Старайтесь включать в свой рацион питания только полезные продукты. Ешьте столько продуктов, сколько необходимо вашему организму из расчёта суточных затрат килокалорий. Употребление большого количества свежих овощей и фруктов, достаточное потребление белков, жиров и углеводов, продуктов, богатых витаминами, микро- и макроэлементами, способствует значительно улучшить самочувствие. Главная задача - максимально скомпенсировать возрастные изменения и обогатить рацион теми продуктами, которые содержат в себе недостающие организму вещества.

✓  **Пейте много воды.** В воде нуждается абсолютно каждая клетка нашего тела. Особенно этот вопрос актуален, когда человек приближается к отметке в 40 лет. Приучите себя пить воду, и вы увидите, насколько лучше вы стали себя чувствовать (не менее 2-х литров чистой питьевой воды в день).

✓  **Тренируйте память и стимулируйте ваш мозг.**Чтобы сохранить свою память на должном уровне, нагружайте свой мозг разнообразными задачами: изучение нового языка, разгадывание кроссвордов, решение логических задач, обретение новых навыков, чтением книг, заучиванием стихов.

✓  **Больше двигайтесь.**Танцы, шейпинг, плавание, аэробика, фитнес, езда на велосипеде, прогулки, ходьба, все это поможет вам поддерживать себя в форме и хорошем расположении духа. Тренировки желательно должны быть дополнены силовыми упражнениями, для поддержания мышечной массы. Чем вы старше, тем важнее роль двигательной активности для вашего организма. Спорт помогает поддерживать себя в форме, ведь с возрастом метаболизм замедляется.

✓  **Делайте утреннюю зарядку**. Разминка, растяжка, приседания, наклоны, повороты, дыхательная гимнастика и др. Выполняя простые упражнения, вы помогаете организму активировать внутренние ресурсы быстрее и работать днем эффективнее. Люди, которые совершают каждое утро зарядку, более энергичны, бодры, целеустремлённы и собраны. Делать ли холодный душ по утрам? Здесь каждый выбирает для себя, ориентируясь на собственные ощущения. Полноценная физическая активность необходима для улучшения здоровья и качества жизни.

✓  **Употребляйте меньше соли.** Поскольку обмен веществ после 40 снижается, рекомендуется снизить потребление соли и сладостей (кондитерских, сдобных изделий). Стоит также ограничить продукты, содержащие «плохой» холестерин – наваристые бульоны, копчености, паштеты, жареные блюда.

✓  **Духовное развитие*.*** Развивайте в себе морально-нравственные качества. Без духовного очищения не обрести душевного спокойствия и жизненного равновесия. Человек – это тело, разум и дух. И только в сочетании этих трёх базовых аспектов вы сможете обрести абсолютное здоровье.

                                                                  Светлана Загорцева,
                                                                  заведующий отделением
                                                                  информационного обеспечения
                                                                  отдела общественного здоровья
                                                                  Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ