

повторяйте фразы «Я сильная», «У меня всё получится», «Я забочусь о своей фигуре и каждый день буду заниматься физкультурой».



## 6. СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ.

Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определённого размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определённую акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как её достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от неё.

Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните:

чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



Элементы здорового образа жизни:

- пребывание на свежем воздухе;
- профилактика ПАВ;
- психологический микроклимат в семье;
- гигиенические условия;
- полноценное питание;
- профилактика СПИДа, курения, алкоголизма;
- рациональный режим;
- двигательная активность.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперёд и удачи!



Информация предоставлена  
Управлением здравоохранения г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7  
Тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61  
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
www.здоровыйхабаровск.рф



*Сохрани своё здоровье!*



## МЫ — ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

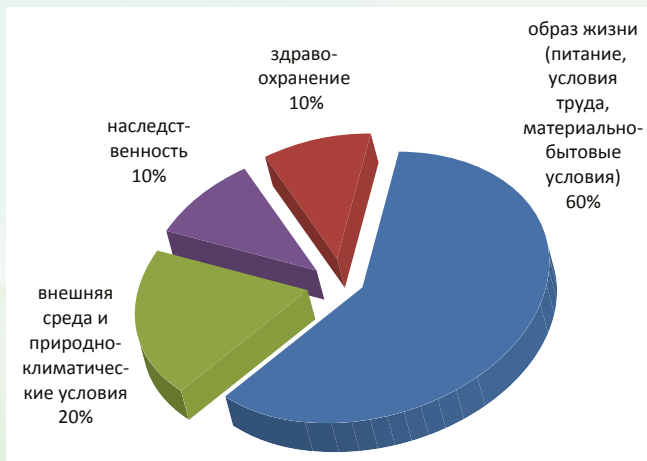
Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведём.

*Артур Шопенгауэр*

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Но человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своём здоровье. Он с головой погружён в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда вы почувствуете, что этого самого здоровья становится все меньше: болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема — наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни — здоровым образом!

*От чего зависит наше здоровье?*



## 6 ОСНОВНЫХ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### 1. ВЫСПАЙТЕСЬ И ПРОСЫПАЙТЕСЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.

Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Такие люди легко засыпают, крепче спят. Кроме



того, потребность в сне у них меньше, то есть для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

### 2. ДЕЛАЙТЕ УТРЕНнюю ЗАРЯДКУ.

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка — лучшее начало дня, которое в



конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

### 3. ПЛАНИРУЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определённое время, планируют приёмы пищи. Вначале придётся приложить некоторые



усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотёк. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

### 4. ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИВЫЧКИ.

Стройные люди стали такими не за одну ночь. Для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

### 5. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ПОЗИТИВНЫМ АУТОТРЕНИНГОМ.

Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приёмами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаше