

ЩОБ ЗДОРОВІ НИРКИ МАТИ, КІЛЬКА ПРАВИЛ ТРЕБА ЗНАТИ

«Усе мені можна, та не все корисне»
Святий апостол Павло

ЗНАЙ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТИ, ЩОБ ПРО ЦЕ НЕ ПОЖАЛІТИ

Здоровий спосіб життя – це стиль життя і мислення. Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Поведінка людини зумовлена фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними ресурсами.

На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між близькими, колегами та сусідами, впливає їх життєвий досвід і соціальні умови.

Важливе значення також має умови проживання – вплив природи.

ПРАВИЛО 1

ДІЄТА (більш детально дивіться у розділі «Дієта»).

ПРАВИЛО 2

ЩОДЕННА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ.

Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. Якщо не маєте часу для заняття фізичною культурою та спортом, то прогулянки на свіжому повітрі у парках та лісах, ранкова гімнастика. Ходити треба більше до 10 тисяч кроків на добу. Таким способом тікайте від захворювань назустріч міцному здоров'ю і довголіттю! **Краще бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!**

Не забувайте загартовувати свій організм, використовуючи правило поступовості.

ПРАВИЛО 3

СКАЖИ: «НІ!!!» ШКІДЛИВИМИ ЗВИЧКАМ: палінню, алкоголю, наркотикам. Якщо Ви думаєте, що невелику дозу спиртного для свята і можна собі дозволити, то ж знайте, що вживання алкоголю навіть «в міру» потрібно уникати, тому, що невеликі дози мають негативний вплив на здоров'я. Щодо паління і наркотиків, то і так все ясно.

Також серед нових шкідливих звичок потрібно згадати залежність від комп'ютера, інтернету та смартфона. Приділяйте час своєму розвитку - більше читайте, відвідуйте музеї, виставки, театри.

ПРАВИЛО 4

ДОТРИМАННЯ РОЗПОРЯДКУ ДНЯ.

Це - нормальний (семи-дев'яти годинний) здоровий сон. Лягати в ліжко і прокидатися потрібно в один і той же час, незалежно від того, який день

тижня: будній чи вихідний і без будильника – це означає, що виспалися. Існує прямий корелятивний зв'язок між недосипанням і захворюваннями.

ПРАВИЛО 5

ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ вдома та на роботі. Не потрібно зациклюватися на невдачах і помилках, це нормальні явища для тих, хто працює. Усе можна виправити. Ніколи не впадайте у смуток, пригніченість, безнадію, депресію. **Радість та чудовий настрій – це не тільки показники хорошого здоров'я, а і його творці!**

ПРАВИЛО 6

ДБАЙЛИВЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ

Себе треба любити, про себе та своїх близьких потрібно піклуватися. Все і вдома і на роботі потрібно робити зосереджено, із задоволенням, з хорошим настроєм думаючи про позитивне. Від роботи потрібно отримувати задоволення, як і від відпочинку. Спробуйте побачити і відчувати красу навколишньої природи, бадьорість і свіжість ранкової прохолоди чи таємничість вечірньої пори, витворів природи та мистецтва. Відчуйте гармонію між собою та природою.

Уникайте психо-емоційних навантажень і стресів. **Якщо Ви не можете змінити обставини, то змініть своє ставлення до них – це основне правило уникання нервових потрясінь і стресу.**

Одним з пунктів піклування про себе є регулярне проходження профілактичних медичних оглядів та обстежень для виявлення початкових стадій захворювань. Своєчасно і якісно лікуйте свої хвороби. Будьте в хороших стосунках із сімейним лікарем і пам'ятайте його телефон.

ПРАВИЛО 7

УНИКАЙТЕ САМІТНОСТІ

Вести здоровий спосіб життя самому наодинці неможливо! Це потрібно робити в колі сім'ї, друзів, сусідів, співпрацівників. Не сприймайте колег по роботі, як серпентарій; сусідів, як зоопарк; а своїх близьких, як ворогів.

В ідеалі хочеться, щоб усі оточуючі дотримувалися такої ж життєвої поведінки – разом і веселіше і є дух колективізму та суперництва. Якщо будуть хоча б намагатися вести здоровий спосіб життя, вони будуть у чудовому настрої, будуть бажати один одному тільки добра. І життя засяє зовсім іншими барвами...

**ТУРБОТА ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я НЕ МАЄ БУТИ ПРОБЛЕМОЮ,
ЦЕ МАЄ БУТИ СПОСОБОМ ЖИТТЯ!
ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ!!!**

А ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЦЕ ЗДОРОВІ НИРКИ!!!