 **Заповеди здорового**

**образа жизни**

1. **Не объедайтесь**

Вместо привычки 2500 ккал.довольствуйтесь 1500.

Темсамым вы устроите разгрузку своим клеткам и

поддержите их активность. Клетки быстрее

обновляются и организм становится менее

восприимчим к заболеваниям.

. **2.Работа является важным элементом здорового**

**образа жизни.**

Некоторые профессии, по мнению социологов

помогают сохранить молодость. К их числу относятся

профессии дирижёра, философа,художника, священника.

**3.Найдите себе пару!**

Любовь и нежность является лучшим средством против

старения. Когда человек влюблён, в его организме

вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют

гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной

системы.

**4.Имейте свою собственную точку зрения**.

Осознанно живущий человек значительно реже впадает в

депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно

плавает по течению.

**5.Двигайтесь!**

Даже 8 минут занятий физкультурой или спортом в день продлевают

жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста,

выработка которых особенно сокращается после 30 лет.

**6.Спите в прохладной комнате!**

Доказано, кто спит при температуре 17-18° дольше остаётся молодым.

Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и

проявление возрастных особенностей зависят так же и от температуры

окружающей среды.

**7.Время от времени балуйте себя!**

Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа

жизни позволяйте себе «лакомый кусочек».

**8.Не следует всегда подавлять гнев в себе!**

Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того чтобы рассказать, что

его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с

окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и

злокачественным опухолям.

**9.Тренируйте головной мозг!**

Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в игры, требующие

мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Заставляя

работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных

способностей, одновременно активизируем работу сердца, системы

кровообращения и обмен веществ.

**Отдел общественного здоровья**

**ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»**