 **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»**