

## Как сохранить здоровье?



Сохранить здоровье намного легче, чем лечить заработанные неправильным образом жизни болезни. Некоторым людям обязательно нужно заболеть, чтобы понять наконец, как ценно их тело и как важно думать, что ты сам с собой делаешь каждый день.

Еще здоровье неразрывно связано с молодостью и красотой. Красивыми хотят быть все, молодыми — тем более. Для этого нужно всего лишь откорректировать некоторые привычки.

### **Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье:**

- правильно питаться, потребляя побольше витаминов;
- спать по 8 часов в день;
- не переутомляться;
- ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе;
- заниматься спортом;
- проходить профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию, вовремя обращаться к врачу, если что-то беспокоит.

### **Что же нужно есть, чтобы сохранить здоровье?**

- Зелень – много и разной.
- Овощи и фрукты – и в сыром, и в приготовленном виде.
- Рыбу – морскую с высоким содержанием кальция и ту, что насыщена омега-3 жирными кислотами: лосось, скумбрия.
- Морепродукты.
- Нежирное мясо: курица, кролик, говядина.

- Орехи – они хорошо влияют на мозговую деятельность и память и позволят вам оставаться в здравом уме до глубокой старости.
- Хлеб из цельного зерна.
- Крупы, горох, фасоль.
- Картофель – только не жарьте его, а запекайте в духовке в коже, так он сохранит все свои полезные свойства.
- Мед – это одна из немногих полезных сладостей и мощный источник различных питательных веществ.
- А еще нужно пить воду.

Помните, что организм не считает водой чай, кофе, супы, компоты, сладкую газировку и прочее. Да, это жидкости, но это – не вода.

**Сохранить здоровье очень легко, если подходить к своей жизни разумно!**



**Помните, от Вас зависит многое!**

Кабинет профилактики  
ГБУЗ «ЛЦРБ»