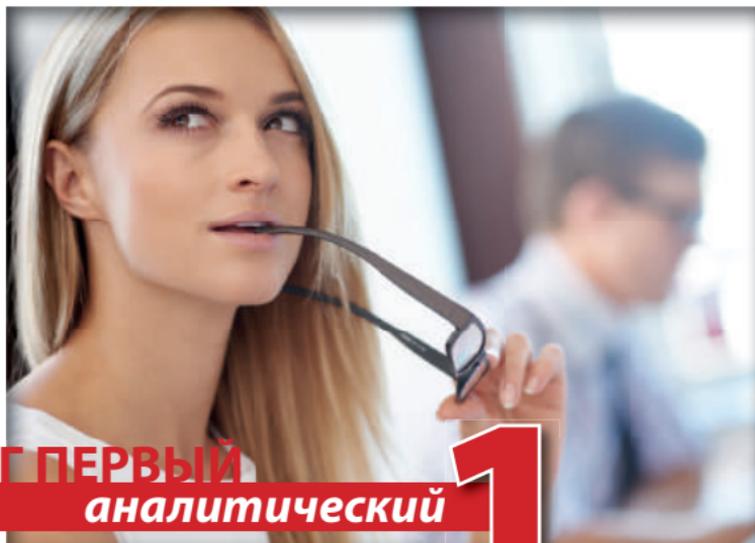


# КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



В здоровом теле – здоровый дух, а без здорового духа и жизнь не в радость, и болезни не за горами. Поэтому самое время полюбить себя сильнее и подарить своему телу здоровый дух. Итак дружным строем пошагали к счастливому образу жизни по всем правилам

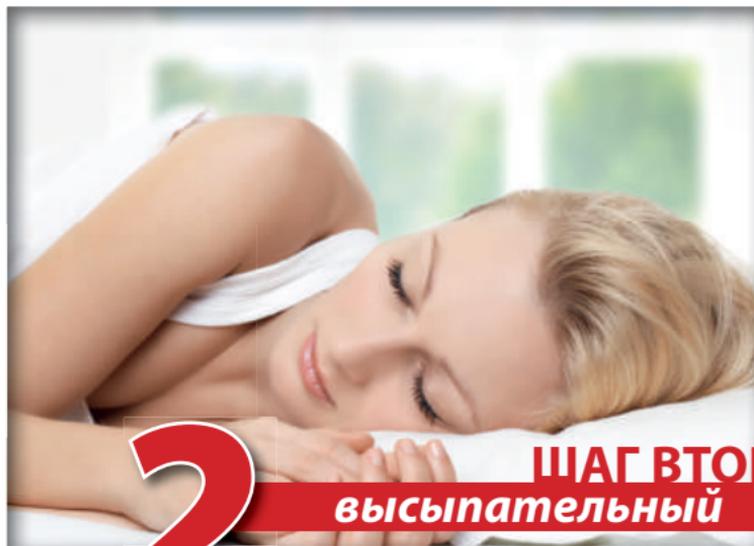


## ШАГ ПЕРВЫЙ

### *аналитический*

# 1

Сложно, наверное, встав с утра, прямо так и решить вести здоровый образ жизнь. Ведь для этого нужно хотя бы представлять, а что вообще это за стиль жизни такой правильный. И насколько Ваш нынешний образ жизни ему соответствует. И много ли придется менять в привычном течении жизни? От сколького придется отказаться? И готовы ли Вы к этому? Чтобы слишком резвое оздоровление не убило напрочь охоту к нему самому, не стоит сразу резко менять все плохие привычки на исключительно хорошие. А стоит набросать примерный план перерождения и, уже следуя ему, постепенно превращаться из плохиша в кибальчиша.



## ШАГ ВТОРОЙ высыпательный

Вот с чего легче всего можно и нужно начать оздоровление всего себя, так это с полноценного крепкого сна. Выпейте стакан мятного чая перед сном или почитайте инструкцию по расчету налога на добавленную стоимость – и дружище Морфей организует Вам незабываемый отдых. Помните, что среднестатистическому человеку необходимо спать не менее 8 часов в день. И отговорка, что сможете отоспаться в старости, здесь не работает. До старости в таком случае можно и не дожить.



## ШАГ ТРЕТИЙ *питательный*

# 3

Основные принципы правильного питания просты и всем известны. Неизвестно только, почему все о них знают, но мало кто их соблюдает. Но коли уж мы затронули тему самосовершенствования, то и принципы эти вспомним:

- много воды – чистой, питьевой, а не газированной и окрашенной;
- много овощей и фруктов – и никакой авитаминоз не страшен;
- перекусы и сухомятки, заменим на свежие супчики и свежевыжатые соки;
- минимум животного жира и сладостей;
- да – режиму, нет – перееданию;
- лучше чаще, но чуть-чуть, чем один раз, но до отвала;



# 4

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ прогулочный

Самое время устроить прогулку. Куда? А куда глаза глядят, главное, шагать нужно уверенно и бодро, не забывая улыбаться. Прогулки должны стать не только приятными, но и ежедневными. Хорошо бы еще, чтобы и лифт в доме сломался, но пожалеем бедных старушек с верхних этажей и просто представим, что лифт еще не изобрели, а вот лестница – лучший друг всех ножек без исключения. Молодым мамам особенно повезло: можно бегать за юными исследователями целыми часами от одной площадки к другой. Не фитнес, а сказка. Всем остальным – бассейн, йога, восточные танцы и далее, далее, далее.



**ШАГ ПЯТЫЙ**

**антиникотиновый**

**5**

Тут, как говорится, без комментариев. Никотин, алкоголь и наркотики – общепризнанное зло. И избавляться от этого зла нужно в первую очередь и со всей ответственностью. Разумеется, мы не садисты, поэтому бокал сухого вина считаем допустимым и даже необходимым в борьбе со стрессом и сердечнососудистыми напастями.



**Бросьте курить.**

Курение ускоряет развитие атеросклероза, вызывает спазм коронарных артерий и в три раза повышает риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.



# 6

## ШАГ ШЕСТОЙ закаливающий

Не только сталь закаляют, товарищи. Общеизвестен тот факт, что закаленные люди легче переносят болезни, а то и вообще не знают об их существовании. Только не стоит сразу прыгать в прорубь и примыкать к союзу моржей. Процесс Вашего закаливания должен быть постепенным, систематическим и непрерывным.

Избегайте гиподинамии.  
Больше бывайте на свежем воздухе, ходите  
пешком. Объем допустимых нагрузок определит  
Ваш лечащий врач.





## ШАГ СЕДЬМОЙ весомый

# 7

Не стоит, конечно, сходить с ума от того, что случайно набрали за неделю лишних 300 грамм. Но следить за весом все-таки нужно. Помните, важен не разовый результат, а тенденция. Вот если по 300 грамм вы набираете каждую неделю, при этом тест на беременность дает отрицательный результат, возможно, стоит перестать уплетать на ночь вкусные пирожки и вспомнить о шагах № 3 и 4.

Снизить избыточный вес.

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) делим на рост (м) в квадрате.

Если индекс равен 20 - 24,9 – нормальная масса тела;

25 - 29,9 – избыточная масса тела; 30 - 39,9 – ожирение;

> 40 – выраженное ожирение.





# 8

## ШАГ ВОСЬМОЙ уравновешенный

Народная мудрость склонна списывать вину за все болезни на нервы. Кто его знает, может и так. Мы, во всяком случае, в борьбе за совершенство будем стараться не нервничать и не злиться. И дух укрепим и врагов не наживем. Уже плюс.



Избегайте стрессовых ситуаций.  
Помните:  
положительные эмоции –  
залог успешного лечения.



## ШАГ ДЕВЯТЫЙ позитивный

# 9

«От улыбки хмурый день светлей» – поется в детской песенке. Для лучезарной и искренней улыбки нам просто необходимы ровные и красивые зубы всем составом. Только так мы приблизимся к себе, новому и поздоровевшему. Здесь главное не переусердствовать, чтобы Вашу постоянную улыбку на фоне поедания проросших зерен пшеницы и регулярных прогулок по лестничным пролетам не приняли за симптомы какого-нибудь заболевания.

### **ВМЕСТО ИТОГОВ**

Отличное настроение необходимо нашему телу не меньше здоровья, так что радуйтесь весеннему солнышку, детской улыбке или первой травке, проклюнувшейся сквозь грязный снег. И все у вас будет замечательно!



Контролируйте уровень холестерина. Уровень холестерина в крови не должен превышать 5 ммоль/л. Ограничьте потребление жиров животного происхождения, включите в рацион больше овощей и фруктов. Подробные рекомендации можно получить у Вашего лечащего врача.

Контролируйте уровень артериального давления. В норме артериальное давление не должно превышать 140/90 мм. рт.ст. Если Ваше АД выше 140/90 мм. рт.ст., обратитесь к врачу-терапевту.



Не забывайте о факторах риска болезней системы кровообращения, которые можно устранить.



**По вопросам  
получения  
консультации  
и кардиологической  
помощи обращайтесь  
по телефонам:**

Минский областной кардиологический центр  
(017) 265 23 25,

Минский городской кардиологический центр  
(017) 227 50 47,

Витебский областной кардиологический диспансер  
(0212) 37 07 76,

Гомельский областной кардиологический диспансер  
(0232) 43 32 20,

Могилевский областной кардиологический диспансер  
(0222) 25 32 94,

Брестский областной кардиологический диспансер  
(0162) 97 42 49,

Гродненский областной кардиологический диспансер  
(0152) 48 06 69, 48 51 15.