

## Спортивные клубы в Белгороде

### «Фитнес Сити»

Пр-т Б. Хмельницкого, д. 137 т  
Тел.: (4722) 37-59-60

### Platinum

Ул. Волчанская, д. 292 б  
Тел.: (4722) 42-42-10

### «Чемпион»

Ул. Шорсв, 39 б  
Тел.: (4722)23-16-17

### ЦМИ

Ул. Студенческая, 17 а  
Тел.: 8-920-583-69-69

### «Тати»

Ул. Белгородского полка, 67  
Тел.: 8-960-630-25-25

### «Гуливер»

Б-р Юности 5 б  
Тел.: (4722)53-68-39

### «Геркулес и Афродита»

Ул. Железнякова, 20  
Тел.: 8-920-200-85-04

### СпортЛайФ

Ул. Парковая, 2  
Тел.: 8-929-003-94-73



Адрес: 308511

Белгородская обл.

Белгородский р-он

с. Стрелецкое

ул. Королева, д 44

Тел.-факс: 38-83-91

Е-MAIL: [biblbel2015@yandex.ru](mailto:biblbel2015@yandex.ru)

САЙТ: <http://www.librarys.ru/>

Подготовила: Полшкова Н.В.

Время работы:  
с 9-00 до 19-00

Выходной—понедельник  
Последний день месяца  
санитарный

МУК «Центральная районная  
библиотека Белгородского района»

12+

# День здорового образа жизни



# 15 февраля—День здорового образа жизни

**Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия.**

По данным различных научных и исследовательских работ, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Д. У. Нистрян пишет: «Как считают некоторые исследователи, здоровье человека на 60 % зависит от его образа жизни, на 20 % - от окружающей среды и лишь на 8 % - от медицины». По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения.

## Компоненты здорового образа жизни



## 15 шагов к здоровому образу жизни

### Нормализуйте свое питание

Первым делом — исключите из своего рациона все жирное, жаренное и кондитерские изделия. Жиры необходимы для нормальной работы организма. Но достаточное их количество (а нужно их совсем немного) в любом случае будет присутствовать в продуктах питания.

### Пейте побольше воды

Для взрослого человека — 2—2,5 литра чистой питьевой воды. И это минимум! Вода улучшает не только внешний вид, делая кожу эластичной и молодой, а и функциональное состояние всех органов и организма в целом. Она помогает выводить токсины, участвует в 99,9% всех химических реакций в организме.

### Регулярно посещайте самых «необходимых» врачей: терапевта и стоматолога

Это нужно делать минимум 1 раз в год. Ведь любое заболевание гораздо проще (и дешевле, что в сегодняшних реалиях — весьма актуально) предотвратить или излечить на ранних стадиях, чем потом уходить на долгий больничный из—за своей же халатности.

### Побольше двигайтесь

Это позволит держать в тонусе и свою нервную систему, и свое тело. Это особенно актуально для тех, у кого сидячая работа.

### Отдыхайте полноценно

Так что, работа нужна, но и отдыхом не пренебрегайте. И не забывайте: он должен быть здоровым!

### Побольше положительных эмоций

Улыбайтесь почаще. Даже если у вас испортилось настроение и улыбка получается с трудом — все равно улыbnитесь. Было доказано, что даже произвольная улыбка запускает в организме процессы выброса гормонов счастья.

### Не забывайте о разгрузочных днях

Хотя бы раз в месяц устраивайте себе разгрузочный день. В идеале он должен быть еженедельно. Это вовсе не означает, что нужно полностью голодать. Просто побалуйте себя в эти дни овсянкой без

### Мыслите позитивно

Это не пустой банальный призыв, а реальная инструкция к достижению успеха и оздоровлению организма. Позитивное мышление — залог отличного настроения и всегда прекрасного физического самочув-

### Не игнорируйте тревожные симптомы

Если вы чувствуете, что с вашим организмом не все в порядке — обратитесь к специалисту. Первым делом — к терапевту, который проведет осмотр, при необходимости — назначит дополнительные анализы, лечение или направит к более узкоспециализированному врачу.

### «Витаминизируйте» свой организм

Включайте в свой рацион разнообразные фрукты и овощи, крупы, мясо. Это позволит по—максимуму насытить его минеральными веществами и

### Контролируйте свой вес

Как уже давно известно — лишний вес является одним из главных провокаторов серьезных проблем со здоровьем. Поэтому, не запускайте его. Простейшая, хоть и очень общая, формула расчета оптимального веса: рост минус сто.

### Общие анализы — не реже раза в год

Кровь и моча — те жидкости, которые практически сразу реагируют на изменения картины состояния вашего здоровья. Раз в год сдавая эти анали-

### Закаляйтесь

Контрастный душ, свежий воздух, ходьба босиком — это простейшие способы существенно повысить уровень защитных сил своего организма и укрепить его.

### Займитесь спортом

Спорт — лучшая профилактика болезней и депрессии. Это не обязательно должно быть что—то экстремальное или из разряда боевых искусств.



**Избавьтесь от вредных привычек раз и навсегда**