

Здоровье – совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для нормальной, полноценной жизни. Справедлива поговорка: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его? Ведь здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Чтобы сохранить здоровье и укрепить его, необходимо выполнять несколько условий: прежде всего, заниматься спортом, активно двигаться, делать утреннюю гимнастику. Мудрая поговорка гласит: «В движении – жизнь». Очень важно соблюдать режим дня – это помогает нам быть организованными, собранными, не тратить драгоценное время попусту, а проводить его с пользой, вести здоровый образ жизни.

Стоит обратить самое серьезное внимание на то, **что** и **как** мы едим. Серьезной проблемой современности стали фастфуды (перекусы), употребление в пищу чипсов, сухариков, в огромных количествах и разнообразиях продаваемые на каждом углу. Пища такого рода наносит непоправимый вред здоровью. Она способствует избыточной массе тела, а впоследствии и ожирению, а канцерогены, содержащиеся в таких продуктах, вызывают онкологические (раковые) заболевания. Основу нашего рациона должны составлять цельнозерновые продукты, каши, овощи, фрукты, молочные и мясные продукты. И как можно меньше употреблять жиров и углеводов.

Мне хотелось бы познакомить вас с основными правилами здорового питания:

- Ешьте больше фруктов и овощей. Они – неотъемлемая часть сбалансированного питания. В них много витаминов, минералов и необходимой нам клетчатки.
- Пейте больше воды. Не менее полутора – двух литров жидкости в день. Лучше всего пить минеральную воду, которая не содержит сахара, кофеина или жиров, входящих в состав других напитков. Вода очищает и улучшает работу пищеварительной системы, а также очень полезна для здоровой кожи.
- Откажитесь от ежедневного потребления булочек, пирожных, печенья, особенно в больших количествах. Конечно, нельзя вовсе отказываться от сладкого.
- Ешьте кашу на завтрак. Вопреки всеобщему мнению, от каш не полнеют. Дело в том, что каши содержат так называемые «длинные» углеводы, которые не всасываются сразу в организм (в отличие от «коротких» углеводов, которыми обладают любимые булочки), а дают нам необходимую энергию прямо до обеда.

- Двигаться! И как можно больше! Особенно, если мы значительное время проводим, сидя за столом. Ходите в бассейн, тренажерный зал. Если есть время, пройдите пешком. Ходьба вообще является универсальным средством для активного образа жизни.
- Во время приема пищи сосредоточьтесь на еде. Это значит, что во время еды нужно думать только о еде. Не читать, не смотреть телевизор, не болтать ни о важных вещах, ни о пустяках. Иначе ваш мозг не поймет, что вы уже покушали. И даже если вы набьете живот, психологически будете ощущать чувство голода.
- Разнообразьте свое ежедневное меню – наш организм должен получать все необходимые вещества, витамины и микроэлементы.
- И последнее. Выбирайте цветные овощи каждый день. Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень такую как капуста и салаты, и красные и оранжевые, такие как морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры.

Желаю всем крепкого здоровья, полноценной активной жизни!