



«Здоровье — это гармония и баланс между различными сторонами человеческой природы, окружающей действительности и образа жизни...»

Гиппократ

Здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения, включает в себя:

- двигательную активность;
- правильное питание;
- личную гигиену;
- закаливание;
- искоренение вредных привычек;
- любовь к близким.

Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- берегите *здоровье* с юных лет;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- спите не менее 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
- обязательно имейте свои увлечения, они помогают расслабиться и сделают жизнь разнообразной.