**5 принципов здорового образа жизни**

Для того, чтобы стать бодрым и переполненным энергией, не нужно многого! Необходимо, всего на всего, придерживаться 5-ти принципов здорового образа жизни.
**1.Скорректируйте питание:**

 Не забывайте про разнообразие продуктов! Природа не зря подарила нам такое большое количество различных овощей и фруктов. Питаясь разнообразно, вы с легкостью получите в нужных количествах все те макро и микроэлементы, которые так необходимы для оптимального здоровья.
 Да-да, наверняка вы уже много раз слышали о том, что правильное похудение и здоровый образ жизни базируются на увеличении доли потребляемых овощей и фруктов до 40-50% в рационе.
 Порадуйте свою пищеварительную и сердечно-сосудистую систему цельнозерновыми углеводами! Эти продукты славятся содержанием большого количества [клетчатки](https://bodycamp.ru/wiki/health/kletchatka-dlya-pokhudeniya/), а она, как добрый доктор, помогает естественным образом бороться с плохим холестерином и улучшать работу кишечника, способствуя развитию здоровой микробиоты.
 Употребление мясных и молочных продуктов с низким содержанием жира – это легкий способ уменьшить количество калорий. И помните, сладости и масла не должны составлять более 10% вашего дневного рациона!
 **2.Не забывайте про жидкость:**

 Человек, конечно, создание наземное, но вода просто необходима ему для существования! Каждая клеточка нашего организма не только содержит в себе жидкость, но и окружена ей. Такое строение позволяет нам не только выполнять все жизненно важные функции, но и сохранять привлекательный внешний вид, например, делая кожные покровы упругими, гладкими и красивыми. Помните, что сильное чувство жажды – это отнюдь не первый звонок, когда нужно попить. И, отсюда, следующая рекомендация входящая в основные принципы ЗОЖ: "**Старайтесь пить воду или употреблять продукты содержащие большое количество жидкости регулярно в течение дня, тогда, даже самое незначительное обезвоживание вам не грозит.**"
 **3.Не пренебрегайте сном:**

 Помните, что регулярный недосып, всего лишь, в 2 часа, легко приведет к набору веса, депрессии, снижению концентрации и когнатических способностей, потере сексуального влечения, не говоря уже о преждевременном старении. Позаботьтесь о том, чтобы сон был качественным; [научитесь правильно расслабляться](https://bodycamp.ru/wiki/psychology/kak-nauchitsya-rasslablyatsya/) после рабочего дня, проветривайте комнату и минимизируйте употребление алкоголя перед сном. Пожалуйста, не забывайте, что сон, так же как и питание, включается в принципы здорового похудения.
 **4.Питание не только должно быть правильным, но и регулярным:**

Старайтесь придерживаться правила 3+2, где 3 –это число главных приемов пищи, а 2- это число перекусов между ними. Разделяя каждую трапезу 3-я часами, вам удастся избежать скачков глюкозы в крови и чувство голода. Помните, что наш метаболизм выше утром, чем вечером, поэтому, старайтесь позавтракать плотно, а ужин сделать легким, но, тем не менее полноценным.
 **5.Ведите активный образ жизни:**

Физическая нагрузка не только необходима для снижения или поддержания веса, но и для оптимального здоровья. Работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и т.д. улучшается благодаря регулярным физическим нагрузкам. Уверена, что вы это уже слышали, но тогда вы знаете основные принципы здорового обаза жизни и все что нужно, это начать им следовать. Не успеваете часто ходить в тренажёрный зал – не беда! Помните, что везде и при любых обстоятельствах найти способ повысить уровень физической активности не сложно. Например, пройдите, а еще лучше, пробегитесь вверх по эскалатору, уступите место в метро, в перерывах, вместо чтения новостей, пройдитесь!
 Всего 5 простых правил, и вы в прекрасной форме!!!

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в городе Канаш»