

Пам'ятка “Здоровий спосіб життя!”



Харчування

Вживайте більше овочів, фруктів, цільнозернових продуктів.

Менше цукру, солі та жирів.

Пийте 1,5–2 л води на день.

Уникайте фастфуду та газованих напоїв.

Режим дня

Чергуйте роботу і відпочинок.

Проводьте більше часу на свіжому повітрі.

Менше часу перед екраном гаджетів.

Гігієна та шкідливі звички

Регулярно мийте руки, доглядайте за тілом.

Уникайте куріння, алкоголю, наркотиків — вони руйнують організм.

Дбайте про здоров'я зубів, відвідуйте лікаря.

Фізична активність

Рухайтесь щодня (мінімум 30 хв).

Робіть розминку, більше ходіть пішки.

Виконуйте вправи для постави.

Психологічне здоров'я

Спіть 7-9 годин.

Уникайте стресу, практикуйте релаксацію.

Підтримуйте хороші стосунки з людьми.

Дотримуючись цих правил, ви покращите здоров'я та самопочуття!