Автор: *Анна Лобан, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

На состояние здоровья влияет много факторов. Поддерживать организм в «рабочей» форме несложно, но это требует некоторых усилий.

Одним из ключевых моментов в этом комплексе является соблюдение сбалансированного питания. Если в рацион ежедневно входят свежие овощи и фрукты, злаки, молоко, рыба и мясо, можно быть уверенными в том, что организм получает необходимые для поддержания жизнедеятельности витамины и минералы. А ежедневное употребление чистой питьевой воды в достаточном количестве помогут замедлить преждевременное изнашивание и старение тела.

Второй важный момент в поддержании здоровья – движение. Малоподвижный образ жизни – главный враг организма. Оптимальное число шагов в сутки должно быть не меньше 10000, а если к этому минимуму прибавить еще и спортивные тренировки, о ранней старости и болезнях можно забыть.

Но даже соблюдение вышеприведенных правил, не даст желаемого эффекта, если у человека имеются вредные привычки, он живет в состоянии постоянного стресса либо хронического недосыпания (меньше 6 часов в сутки). Здоровый способ жизни – это выполнение всех правил комплекса. Только в таком случае можно рассчитывать на хорошее самочувствие.