

*Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



**Зима** – это пора года, которую все ждут по-особенному. Потому, что это время окутано новогодней атмосферой и теплом семейных встреч. Однако именно в этот период мы чувствуем недостаток солнечного света и тепла, а значит, и недостаток энергии. Зимние дни короче, на улице холодно, наша физическая активность ограничена. Проявляются и типичные сезонные респираторные заболевания. Необходимо искать энергию и источник сил для важных дел. Есть несколько простых рекомендаций, которые благотворно влияют на здоровье и иммунитет в зимнее время, помогая поддерживать энергию и тонус.

**Не забывайте о распорядке дня** – соблюдайте режим, который позволит вам выспаться, набраться сил, почувствовать себя бодрым и выполнить максимум запланированных дел в течение дня.

Один из самых эффективных способов поддержания активности зимой - это спорт, например занятия фитнесом, плаванием или катанием на лыжах и коньках.

Употребление свежих фруктов и овощей, богатых витаминами и минералами, поможет укрепить иммунную систему и предотвратить развитие простудных заболеваний. Обязательно включите в свой рацион питания рыбу, орехи, льняное масло, кисломолочные продукты. Также важно употреблять достаточное количество жидкости.

Регулярные прогулки на свежем воздухе также способствуют поддержанию тонуса и здоровья зимой. Даже короткие прогулки помогут улучшить кровообращение, укрепить мышцы и повысить настроение.

Своевременно проходите вакцинацию против гриппа и коронавирусной инфекции, чтобы избежать многих вирусных инфекций.

Важно также не забывать о своем психическом здоровье. Проводите время с родными людьми, занимайтесь хобби, это поможет бороться со стрессом и депрессией, которые часто возникают зимой из-за недостатка солнечного света.

**Пусть зима подарит вам хорошее настроение, а болезни и недомогания обходят стороной.**