

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ HEALTHY LIFESTYLE

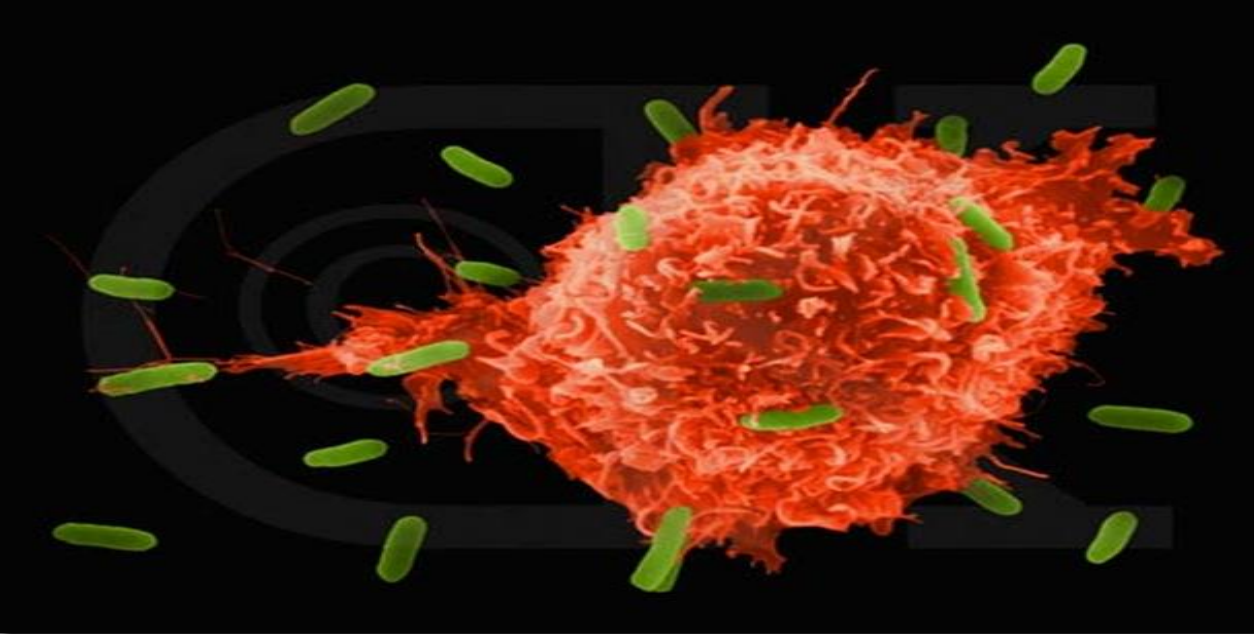


Выполнил:
Челозерцев А.М.
19-2



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе? Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.

A healthy lifestyle helps us fulfill our goals and objectives, successfully implement our plans, cope with difficulties, and if necessary, with huge overloads. Strong health, supported and strengthened by the person himself, will allow him to live a long and full of joy life. How to properly treat your body and keep it in good shape? These tips are to a certain extent suitable for every conscious person who has decided to take the path of recovery and put their life in order.



- В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.

In our country, more than 30 million people suffer from SARS and seasonal virus every year. The reason for this is that more than 80% of the population has a weak immune system. In order for the immune system to work like clockwork, it must be maintained daily, not just during flu epidemics! On the one hand, the immune system protects the body, and on the other — its state depends on the overall health of the person. If the individual is active, strong, mobile, and cheerful, then the immune system will be in order, and if weak and passive, the immune system will be appropriate. How to charge your immune system? The answer is simple-lead a healthy lifestyle.

1. Занимайтесь спортом.



Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Physical activity improves the overall condition of the body and the work of the lymphatic system, which removes toxins from the body. However, don't try too hard. Just 30 to 60 minutes of sport a day can help you get healthier, while more serious exercise will make you weaker. Be sure to include push-UPS in the program – they contribute to the better work of the lungs and heart. Be sure to do exercises on the press — this will improve the functioning of the gastrointestinal tract and genitourinary system.

4.Пейте чай.



Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются вещества, которые повышают активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.

Just 5 cups of hot tea a day significantly strengthens your body. From ordinary black tea, substances are released that increase the activity of blood cells responsible for the body's immune system. It is worth noting that all this applies only to high-quality varieties of tea.

8. Не нервничайте!

- Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой

Long-term stress causes a powerful blow to the immune system. By increasing the level of negative hormones, it suppresses the release of hormones that help maintain health. By learning to deal with stress, you will stop the flow of excess hormones that just make you fat, irritable and forgetful



9. Спите



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.

Getting a good night's sleep is one of the best ways to stay healthy. People who sleep for 7 to 8 hours are definitely doing the right thing. But more than 8 hours of sleep is not recommended.

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

When you wash your hands, do it twice. When scientists from Columbia University studied this problem in volunteers, they found that a single hand wash has almost no effect, even if people used antibacterial soap. Therefore, wash your hands twice in a row if you want to ward off a cold.

10. Мойте руки!





Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

If you want to be healthy, lead a healthy lifestyle. Your new motto: no lying on the couch, more exercise and fresh air! Stress — the main enemy of the immune system, drive away all sorts of experiences and less nervous. Try to get as many positive emotions as possible and take care of proper nutrition.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Thanks for your attention!