**Главные составляющие здорового образа жизни:**

1.  Умеренное и сбалансированное питание:

- питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

- используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.

- употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.

- ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.

- ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

2.  Достаточная двигательная активность:

- регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

3.  Закаливание организма:

- закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

4.  Отказ от вредных привычек:

- отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

5.   Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов:

- хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6.  Личная гигиена:

- следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

7. К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;  
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

8.     Вакцинация — лучшая защита! Помните, своевременно полученная прививка защищает Вас и Ваших детей от многих опасных инфекционных заболеваний.

**Забота о своем здоровье, приверженность здоровому образу жизни и регулярная диспансеризация – фундамент здоровой жизни и активного долголетия каждого человека!**