**Это может каждый, или**

**10 правил**

**здорового образа жизни**

 *Множество факторов увеличивают вероятность серьезных заболеваний.*

 *Но если по-настоящему захотеть, риск болезней сердца, рака, инсультов или хронических болезней легких можно значительно снизить.*

**Как организовать свою жизнь?**

* **Откажитесь от курения!**  Если человек курит, возрастает вероятность болезней сердца и рака. Не забывайте и про пассивное курение. Постоянное вдыхание табачного дыма на работе или дома повышает риск серьезных заболеваний.
* **Добейтесь снижения количества холестерина**[**в крови**](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/krov/)**.** Высокий уровень холестерина – главный фактор, повышающий вероятность болезней сердца. Сократите количество насыщенных жиров в своем рационе, и потребляйте не более  300 мг холестерина в день.
* **Следите за весом.** Это вопрос здоровья, а не красоты. Если ваш вес превышает норму на 10 кг и более, возрастает риск развития гипертонии. Избегайте чрезмерного потребления углеводов, сладостей и продуктов с высоким содержанием жиров.
* **Избегайте жирной пищи.** Большое количество жиров повышает риск различных форм рака. Диетологи рекомендуют сократить потребление жиров до 30% дневного рациона. Жиры - это – животные и растительные масла, маргарин, майонез, а также жир, содержащийся в мясных и цельномолочных продуктах. Если вы пользуетесь растительным маслом, выбирайте оливковое масло.
* **Ешьте больше овощей.** Диета, богатая овощами и фруктами, снижает холестерин [в крови](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/krov/#1), уменьшает вероятность раковых заболеваний. Употребляйте как можно больше свежих овощей – салата, моркови, брокколи, помидоров, чеснока и лука. Все они очень полезны.
* **Учитесь расслабляться.** Время от времени организму необходим отдых.  Можно использовать любые доступные способы: медитация, глубокое дыхание, просто приятное чтение. Еще лучше – небольшая прогулка: она поможет не только сбросить напряжение, но и лишние килограммы.
* **Поддерживайте физическую форму.** Любые [физические нагрузки](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/fizicheskaya_nagruzka/) сделают вашу жизнь более здоровой и продуктивной. Исследования показали, что даже небольшие изменения в распорядке дня принесут ощутимую пользу здоровью. Неважно, что вы выберите, главное – двигаться как можно больше.
* **Следите за своим давлением.** Измерить давление нетрудно и самому. [Повышенное артериальное давление](http://www.zdorovieinfo.ru/bolezni/povyshennoe_arterialnoe_davlenie/) часто не имеет симптомов, поэтому вы можете не знать о своем состоянии. Но чем выше давление, тем выше риск болезней сердца и инсульта. Посоветуйтесь с врачом, как поддерживать [кровяное давление](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/krovyanoe_davlenie/) на нормальном уровне.