Слагаемые здорового образа жизни

* Сбалансированное питание
* Активный образ жизни
* Нормальный сон
* Психическое здоровье

Психическое здоровье — это когда человек может адекватно воспринимать все, что с ним происходит и, соответственно, адекватно действовать. Составляющими здоровой психики являются душевный комфорт, позитивный настрой, хорошее настроение, умение справляться со стрессовыми ситуациями, потребность в общении и самореализации. Это один из важных показателей нашего здоровья.

Если не следить за своим здоровьем, то даже если вы от рождения имели отличный потенциал, то с возрастом, с активным влиянием вредной среды, отвратительным питанием, вредными привычками, ваше здоровье начнет ухудшаться. И даже в этом случае не каждый из нас обратит на себя и свое здоровье внимание. Большинство задумается только тогда, когда будет совсем плохо… А ведь этого «плохо» можно избежать или по крайней мере отложить на долгие-долгие годы.

**Профилактика здоровья – это то, что поможет прожить дольше и значительно более качественную жизнь!** Если посмотреть еще глубже, то профилактика значительно эффективнее лечения (не секрет, что медицина может только приглушить симптомы, облегчить острые состояния), а так же приятнее и во многих случаях даже дешевле! Разве так уж сложно пересмотреть свой рацион питания и выработать правильные привычки питания?.. Разве сложно заниматься физкультурой несколько раз в неделю (хотя бы делать дома зарядку минут 15), поработать над собой и отказаться от вредных привычек (или хотя бы свести к минимуму)?.. Разве сложно «подкармливать» организм витаминами для полноценного функционирования всех органов и систем (а уж как это приятно и вкусно)?.. Даже если сначала кажется сложно, то со временем это будет вам очень ЛЕГКО. Друзья, сделайте первый шаги по профилактике своего здоровья, а значит и первые шаги к качественной и долгой жизни уже СЕГОДНЯ! Ведь вы можете сделать этот выбор, сегодня для этого все уже придумано и доступно.

**Помните: «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»**