**[Как соблюдать здоровый образ жизни](http://good-sovets.ru/kak-soblyudaty-zdorovy-obraz-zhizni-2/" \o "Permanent Link to Как соблюдать здоровый образ жизни)**

**Здоровый образ жизни** или **ЗОЖ** – это в первую очередь здоровый дух, здоровый разум.

Здоровье это стартовый капитал каждого человека, который он получает при рождении. А дальше здоровье каждого зависит от рода инвестиций, которые вы предпримете. Можно на протяжении молодости накапливать свой потенциал здоровья, чтобы прожить всю жизнь в ладу с ним, а можно растратить его всего за несколько лет и никогда больше не восстановить.

**Здоровье** залог счастья вашего и вашей семьи. Все немило, когда вы больны или, кто-то из ваших близких. Для того чтобы быть здоровым как это ни заезженно звучит нужно соблюдать здоровый образ жизни. Может быть вы не профессиональный спортсмен, не важно что вы не владеете никаким видом единоборства, важно желание а, как соблюдать здоровый образ жизни мы вам подскажем.

Двигайтесь, чем больше вы будете двигаться, тем лучше вы будете себя чувствовать. Достаточно всего лишь**30** минут в день ходить. Такого количества времени достаточно для разминки всех суставов и нормализации кровообращения. Среди молодёжи, да и среди людей старшего возраста становится модным заниматься фитнесом, йогой, ходить в тренажёрный зал, наконец, просто бегать по утрам (или вечерам, кому что ближе).

Составьте рацион своего питания. Включите в него одинаковое сочетание фруктов и овощей. Ваш организм должен снабжаться полезными веществами.

Старайтесь **контролировать свой вес**. Он должен примерно на одном и том же уровне и изменятся только под действием сезонных изменений. Пейте только чистую воду. И не мене двух литров в день. Овощи при приготовлении лучше тушить, чем жарить так в них не появляются вредные вещества. Важным аспектом здоровья является полноценный сон.

Высыпайтесь всегда, тогда ваше психическое и эмоциональное состояние будет на высоте. Продолжительность сна должна быть не больше **7-8** часов. Самый массовый убийца это стресс, каждый день он атакует каждого из нас, старайтесь быть сдержанней и не расстраиваться по мелочам. Ну конечно в конце – соблюдайте личную гигиену. Придерживаясь этого свода правил можно прожить долгую и счастливую жизнь.