***Перемены начинаются сегодня***

В какой-то момент мы понимаем, что так жить нельзя – пора что-то менять: если каждый прожитый день не приносит ни капли радости, значит, жизненные приоритеты расставлены неверно.

И только здоровый образ жизни, возведя во главу  угла ваше здоровье и благополучие, позволит вам не ошибиться в выборе ценностей.

 А осознав, что от вашего здоровья и благополучия зависит счастье родных, близких, любимых, вы добьетесь успеха на выбранном пути.

***Комплексный подход***

Здоровый образ жизни подразумевает комплексное решение задачи обретения счастья.

 Забота о здоровье, отказ от вредных привычек, планирование работы и отдыха, активные занятия спортом неизменно привнесут в вашу жизнь порядок, новые открытия и гармонию.

*[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/kompleksnyj-podhod.jpg?attredirects=0)*

 Главная же награда – прекрасное здоровье и долголетие -  даёт возможность прожить насыщенную событиями яркую  интересную жизнь.

**Правильное питание – источник здоровья**

Употребление в пищу только натуральных продуктов становится все более проблематичным

[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/naturalnye-produkty.jpg?attredirects=0)

Еда из магазинов пестрит этикетками с вредными

**Е-добавками и красителями.**

 Люди, которым небезразлично здоровье своей семьи и свое собственное, стараются приобретать мясо, яйца, молочную продукцию, овощи и фрукты у проверенных продавцов на рынке  или в надежных хозяйствах, где производство всего этого экологично.

**Забота о здоровье и соблюдение личной гигиены**

Соблюдение личной гигиены страхует человека от многих заболеваний.

[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/gigiena.jpg?attredirects=0)

При различного рода недомоганиях и ухудшении самочувствия только обращение к специалисту, **а  самолечение, не поможет скорейшему выздоровлению.**

 Не стоит забывать о профилактике: даже при отсутствии жалоб следует проходить ***плановые медицинские осмотры и исследования.***

***Физическая активность***

***[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/aktivnyj-otdyx.jpg?attredirects=0)***

*Двигательная активность играет огромную роль в сохранении здоровья. Физкультура, спорт, активный отдых  - важные элементы здорового образа жизни.*

***Рациональный режим работы и отдыха***

***[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/rezhim-otdyxa.jpg?attredirects=0)***

*Организованный правильно рабочий день и отдых позволяют восстанавливать силы, быть энергичным и бодрым.*

***Благоприятная психологическая обстановка***

***[](https://sites.google.com/site/galuzosvetlana/home/adaptacia-detej/vopros-i-otvet/pozitivnyj-mikroklimat.jpg?attredirects=0)***

*Хороший психологический климат исключает появление стресса, огромное разрушительное воздействие на организм которого чревато серьезными последствиями.*