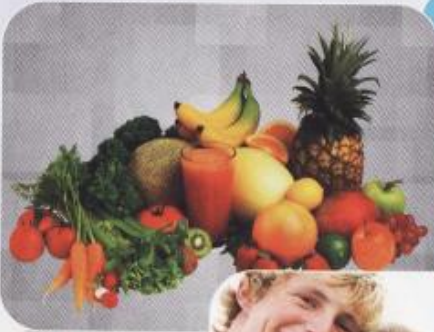


ВІЗЬМІТЬ СОБИ ЗА ПРАВИЛО

регулярно відвідувати лікаря з профілактичною метою. Такі показники як цифри артеріального тиску та цукру крові, рівень холестерину та результати флюорографії, а при необхідності і результати інших інструментальних та лабораторних досліджень, бажано знати напам'ять.



**ЧАСТІШЕ ПОСМІХАЙТЕСЬ.
УСМІШКА ТА ЩИРЕ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ
ПОЗБАВЛЯЮТЬ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ, СТРЕСУ.**

ЖИВІТЬ, НЕ РУЙНУЮЧИ ПРИРОДУ

Кожна людина повинна не тільки брати щось від людей, природи, суспільства, а й віддавати, творити добро.

РАЦІОНАЛЬНО ХАРЧУЙТЕСЬ.

Не переїдайте, віддавайте перевагу фруктам та овочам, підтримуйте нормальну масу тіла. Для перевірки користуйтеся простою формулою - ваш зріст мінус 100.

БІЛЬШЕ РУХАЙТЕСЬ,

віддаючи перевагу ходьбі. Приділяйте фізичним вправам не менш 10-15 хвилин на день. Регулярна фізична активність поліпшує діяльність всього організму, підвищує упевненість в собі, покращує настрій та дає відчуття радості.

ДОТРИМУЙТЕСЬ РОЗУМНОГО РЕЖИМУ ПРАЦІ І ВІДПОЧИНКУ.

Намагайтесь отримати від трудової діяльності моральне та фізичне задоволення. Рациональна організація праці та відпочинку благотворно впливає на здоров'я і якість роботи. Більшу частину відпочинку проводьте на свіжому повітрі. Спіть 7,5 – 8 годин на добу. Сон відновлює сили і часто лікує краще за всякі ліки. Приділяйте увагу своїм улюбленим захопленням - це допомагає розслабитись і робить життя цілеспрямованим та усвідомленим.