

Великие о здоровом образе жизни

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

**Гиппократ**

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.

**Лев Толстой**

Счастье — кладовая жизни.

**Плутарх**

Здоровье — мудрых гонимое...

**Пьер Жан Беранже**

Как нельзя приступать к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не лечая душу.

**Сократ**

Нет богатства лучше телесного здоровья и нет радости выше радости сердечной.

**Соломон**

Тот, у кого в душе светит солнце, будет видеть солнце даже в самый хмурый день

**Конфуций**

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

**Аристотель**

Действия диетических средств — продолжительны, а действия лекарств — скоропроходящи.

**Гиппократ**



МБУК «Межпоселенческая библиотека»  
Центр правовой информации

**10 СОВЕТОВ  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



2022 г.

В уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье - это состояние полного физического, душевного, умственного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли вы им? Выберите пункты которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их.

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 минут в день. А если у вас нет времени, совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна. Не забывайте об овощах и фруктах.

3. Не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

4. В течении дня пейте больше жидкости.

5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.

8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться.

9. Не употребляйте вредные привычки.

10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

МБУК «Межпоселенческая библиотека»

Центр правовой информации

Наш адрес:

Г. Темрюк ул. Ленина, 88

тел./факс: 6-04-27;

5-23-93

e-mail: [knigatem@rambler.ru](mailto:knigatem@rambler.ru)

<http://www.bibliotemruk.ru>

Режим работы:

С 9-00 до 19-00

Суббота, воскресенье –

С 11-00 до 19-00

Выходной понедельник

Последняя пятница месяца-

Санитарный день