

# Здоровый образ жизни: кратко и ясно.

Каждый человек стремится к успеху, к поставленным целям. Но для того чтоб добиться высоких результатов, нужно быть здоровым, потому что человек, который плохо себя чувствует, не имеет желания работать, двигаться вперёд, добиваться успеха. А для того чтоб самочувствие было хорошим, нужно обращать внимание на некоторые факторы, влияющие на здоровье человека: питание, образ жизни, привычки.



1. **Движение.** Старайтесь меньше сидеть и больше двигаться. Это особенно касается тех людей, которые вынуждены практически весь день сидеть. В этом случае необходимо каждый час, а то и чаще, делать пятиминутный перерыв, чтоб потянуться, пройтись, размять шею и спину. Можете выполнить несколько простых упражнений.
2. **Личная гигиена.** Мойте руки, когда приходите с улицы и перед приёмом пищи, два раза в день чистите зубы и т.п.
3. **Занятия спортом.** Если нет возможности посещать спортзал или фитнес-центр, совершайте пробежку утром или вечером, делайте утреннюю зарядку.
4. **Осанка.** При сидении, при ходьбе, на работе, дома, в транспорте следите за своей осанкой, чтоб ну вас не было проблем с позвоночником.
5. **Здоровый полноценный сон.** Как известно, продолжительность сна должна быть семь-девять часов в сутки. Естественно, это зависит от вашего организма. Ведь если человек выспался, то и самочувствие, и работоспособность у него выше.
6. **Эмоции.** Они играют большую роль в жизни человека. Как правило, люди, которые постоянно нервничают, раздражаются, злятся, обычно чувствуют себя плохо. Полная их противоположность – это люди, которые во всём находят позитив, радуются жизни, много шутят и смеются.
7. **Вредные привычки.** Если вы относитесь к числу курильщиков, то попробуйте отказаться от этой плохой привычки. Старайтесь не употреблять алкогольные напитки. Просиживание ночей за компьютером в интернете тоже не приносит пользы, так как влечёт за собой постоянное недосыпание, а соответственно – ухудшение самочувствия и снижение работоспособности.
8. **Питание.** Постарайтесь, чтоб ваш рацион питания был сбалансированным и полезным для организма.