Cкажи нет, наркотикам!

Ради светлого будущего

Cкажи нет, наркотикам!

Ради любви

Cкажи нет, наркотикам!

Ради здорового следа после себя

**Думаем, нам будет полезно обратить внимание на свое здоровье и просто придерживаться ниже приведенных правил:**

1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.

2. При употреблении пищи:

* не нужно смешивать много разновидностей пищи сразу. То есть не стоит при одном приеме пищи есть борщ, потом картошку, потом десерт, потом чай с тортом и так далее.
* не нужно переедать. Просто съедайте обычную порцию (тарелку), даже если после приема пищи вы чувствуете небольшой голод – это нормально.
* не нужно употреблять сахар, торты (конфеты и шоколад редко).
* [фрукты](http://www.vitamarg.com/health/fruit) есть перед едой (за 30 минут до еды) или чтобы перебить немного аппетит, когда время приема пищи еще не настало. Не нужно есть фрукты после еды.
* не пить воду перед едой и после еды на протяжении 1-2 часов.
* не есть после 19:00, максимум можно съесть яблоко.
* Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.
* стараться не употреблять много [мяса](http://www.vitamarg.com/health/article/142-chto-takoe-myso). При его употреблении желательно есть овощи (самое лучшее это огурцы). Потому как овощи способствуют еще большему усвоению белка.
* не пить в день больше двух чашек чая или кофе.
* не употреблять химии (сухарики, чипсы, кола, газированные и энергетические напитки и тому подобное).
* не употреблять много алкоголя, а если сможете, то откажитесь от него вообще, также как и от курения.
* среди блюд лучше всего есть крупы, каши, салаты.
* не есть за 2-3 часа до тренировок или физических нагрузок.
* как можно меньше употреблять консервов, особенно продажных.
* как можно сильнее ограничьте еду тепловой обработке. То есть ее не нужно нагревать сильно, хватает до уровня теплая. Потому как чем больше вы ее нагреете, тем меньше в ней останется полезных веществ.

3. Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. И особенно, если ваша [работа](http://www.vitamarg.com/health/article/772-sohranit-zdorovie-na-rabote) связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.

4. Активно заниматься [спортом](http://www.vitamarg.com/health/sport/2321-10-sposobov-sport).

5. Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.

6. Следить за гигиеной (мыть руки перед едой и т.п.).

7. Эмоции. Старайтесь, как можно больше [радоваться](http://www.vitamarg.com/konsultacii/sostoynie/2244-chto-nuzhno-dlia-schastia) жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.