***ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

****В современном мире деструктивный (разрушающий) образ жизни уже давно не является веяньем моды.

Если посмотреть те же социальные сети, то можно наблюдать, что многие кумиры современной молодёжи пропагандируют здоровый образ жизни и заботу о себе и о своём будущем!

***Иногда, нам может показаться, что ЗОЖ – это трудно и не интересно, но это совершенно не так! ЗОЖ - это проявление любви к себе и своему телу. Разве забота о себе может усложнять жизнь? Конечно, нет!***



**В основу ЗОЖ входят:**

1. **Правильное питание:** и это не значит, что нужно кушать только овощи и фрукты, отказывая себе во всём. Достаточно контролировать режим питания и количество и качество потребляемой нами пищи;
2. **Спорт:** ежедневной утренней или вечерней зарядки вполне достаточно, чтоб наше тело чувствовало себя здоровым. Спорт – это не всегда активные занятия в тренажёрном зале.
3. **Гигиена:** то, как вы выглядите и то, в каком состоянии ваше тело, это ваша визитная карточка. Стоит ли говорить о том, что принимать душ, чистить зубы и надевать чистую одежду? Это основа вашего отношения в первую очередь к себе самому.
4. **Режим дня:** ложиться спать нужно не в тот же день, что и вставать☺ 23:00 – это самое позднее время для отхода ко сну. 22:00 – было бы идеально!
5. **Отказ от вредных привычек:** вредные привычки и забота о себе (или любовь к себе) несовместимы. Потребление любых веществ, негативно влияющих на наш организм – это преступление против себя самого.
6. **Прогулки на свежем воздухе:** если вы чувствуете себя постоянно уставшим, первое лекарство – это выход на прогулку. С друзьями, семьей или даже одному. Попробуйте на протяжении 10-15 дней гулять перед сном, и вы удивитесь, как изменится ваше общее самочувствие.