



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

10 способов сохранить здоровье зимой

Когда наступает зима и дни становятся короче и холоднее, многие выберут вариант завернуться в теплое одеяло на кровати с шоколадкой, вместо того, чтобы бегать по утрам. Столь же важно заботиться о себе зимой, как и в любое другое время года. Читайте 12 советов, которые помогут сохранить здоровье зимой.

Зимнее время года, пожалуй, самое трудное время, чтобы вести здоровый образ жизни, так как из-за холодной погоды нередко хочется есть высококалорийную пищу, меньше двигаться и проводить больше времени в помещении. Маленькая активность и хороший аппетит, в конечном итоге, могут привести к увеличению числа заболеваний, таких как ожирение и сердечные заболевания, а пребывание в помещении способствует развитию простуды и гриппа.

Поэтому, отличной идеей будет подумать головой и быть уверенной, что Вы не подвергнете свое здоровье риску, когда наступит зима. Следующие подсказки помогут Вам следовать в правильном направлении:

1. Сбалансированная диета

Придерживайтесь сбалансированной диеты – употребление здоровой пищи во время зимы поможет телу справиться с простудой и гриппом. Попробуйте включить в рацион много свежих фруктов и овощей, богатых витаминами и питательными веществами.

Если возможно, отличной идеей будет заморозить фрукты и овощи в сезон их созревания, чтобы потом наслаждаться ими круглый год.

2. Вода

Пейте много воды – даже если у Вас не появляется чувство жажды во время зимы, необходимо всегда поддерживать водный баланс Вашего тела. Система отопления сушит воздух внутри дома, и это может привести к испарению воды в теле.

Вода также выводит токсины из организма и помогает справиться с пищеварением и переработкой пищи. По крайней мере 8 стаканов воды должно быть выпито за день.

3. Пищевые добавки

Подумайте о пищевых добавках – даже если у Вас сбалансированная диета, употребление определенных добавок, таких как витамин С, цинк, эхинацея, омега 3 помогут Вам немного улучшить Вашу иммунную систему в течение зимних месяцев.

4. Увлажнение кожи

Ежедневно увлажняйте кожу – холод, так же как и солнце, может навредить ей, а большое количество хороших увлажняющих кремов необходимо для предотвращения небольших трещинок. Отопление в помещении также может разрушить водный баланс кожи.

5. Физические упражнения

Выполняйте физические упражнения – многим людям достаточно тяжело регулярно выполнять физические упражнения зимой, но многочисленные упражнения Вы можете выполнять в помещении, если хотите держаться

подальше от холода. Вы можете разминать как отдельные части тела, так и начать делать комплексные упражнения.

Если Вы не желаете покидать дом, чтобы позаниматься спортом, сделайте упражнения дома самостоятельно. Сделайте немного упражнений на полу. Если Вы все-таки решились на выполнение физических упражнений, не забывайте, что это должно быть регулярно. Как вариант, займитесь фитнесом.

6. Свежий воздух

Проводите время на свежем воздухе. Свежий воздух помогает очистить легкие и обеспечить их кислородом, который дает Вам больше энергии и заставляет чувствовать себя намного лучше. Физические упражнения на воздухе дают огромные преимущества для Вашего здоровья, за счет улучшения дыхания и повышения выносливости.

Даже если погода немного прохладная, прогулка на свежем воздухе укрепит Ваше здоровье.

7. Расслабление

Расслабьтесь, особенно, когда Вы чувствуете себя зависимыми от погоды. Существует множество вещей, которые помогут Вам расслабиться, например, чтение книг, принятие горячей ванны, занятия йогой. Правильное расслабление поможет Вам хорошо засыпать.

8. Проветриваемое помещение

Позаботьтесь о воздухе в доме – в течении летних месяцев, в основном тепло, и люди, как правило, открывают окна в доме для проветривания помещения, но зимой главной задачей в доме является удерживать тепло, как можно дольше. Плохо проветриваемое помещение становится причиной влажности и загрязнения воздуха.

Все это может поспособствовать развитию болезней, например, астмы. Чтобы избавиться от проблем, откройте окна или используйте вытяжки в кухне и ванной комнате, чтобы избежать влаги во время приготовления пищи или принятия водных процедур. Вы также можете использовать воздухоочистители, которые будут поддерживать свежесть и циркулировать воздушные потоки в доме.

9. Гигиена рук

Мойте Ваши руки – многие люди уделяют мало внимания гигиене рук. Это поможет предотвратить распространение инфекций в доме, школе и на работе. Будет неплохо, если мытье рук с антибактериальным мылом станет привычкой.

10. Защита от влияния мороза и ветра

Морозная погода несет в себе опасность для открытых участков кожи. Именно поэтому мое зимнее утро всегда начинается с защитного крема. Из-за большого количества эфирных масел в своем составе, он предотвращает сухость и шелушение.

Еще плюс в том, что простой увлажняющий крем начинает при минусовой температуре превращается в кристаллы, а масла – не замерзают, соответственно, кожа не повреждается.

Акция

«С ненавистью и ксенофобией нам не по пути!»

Главная цель мероприятия - сформировать у представителей молодого поколения стойкое неприятие экстремистской идеологии и твердую гражданскую позицию.

