**Памятка**

***Здоровый образ жизни –***

***все в ваших руках***

***Что Вы должны делать, чтобы Ваш образ жизни был здоровым?***

* Измените образ жизни и привычки. Как говорили мудрецы, «…выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным»;
* Высыпайтесь! Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает подготовиться к новому дню;
* Планируйте режим питания. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи;
* Старайтесь больше пить (до 2-х литров в день), это благотворно скажется на состоянии кожи, позволит продлить ее молодость;
* Сбросьте лишний вес и сохраняйте достигнутый. Занятия физической культурой - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь;
* Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная вода. Почаще гуляйте в парке на свежем воздухе вдали от автомобилей и других загрязнителей воздуха;
* Не «зацикливайтесь» на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. После пропущенной тренировки отправляйтесь в спортзал и занимайтесь еще интенсивнее;
* Откажитесь от вредных привычек! Не курите, не злоупотребляйте алкоголем!