



Основи здорового способу ЖИТТЯ

Правильні звички, турбота про тіло та розум — це фундамент довгого, щасливого та енергійного життя. Почніть змінюватися вже сьогодні.

**Кандидат біологічних наук
Драчук С.П.**

П'ять основ здорового способу життя

Здоров'я — це не випадковість, а результат свідомих щоденних рішень. П'ять ключових складових формують міцний фундамент вашого самопочуття.



Правильне харчування

Збалансований раціон із натуральними продуктами



Фізична активність

Регулярні тренування та рух щодня



Режим дня

Стабільний сон і чергування навантажень



Особиста гігієна

Чистота тіла та навколишнього середовища



Відмова від шкідливих звичок

Свідомий вибір на користь здоров'я

Правильне харчування

Їжа — це паливо для нашого організму. Збалансований раціон забезпечує енергію, зміцнює імунітет і підтримує гарний настрій.

Овочі та фрукти

Щоденно споживайте не менше 5 порцій — вони багаті на вітаміни, мінерали та клітковину.

Достатня кількість води

Випивайте 1,5–2 літри чистої води на день для підтримки обміну речовин.

Обмеження фастфуду

Зменшіть споживання обробленої їжі, солодоців та газованих напоїв.



Фізична активність



Рух — це життя. Навіть невелика щоденна активність суттєво покращує самопочуття, зміцнює серцево-судинну систему та підвищує настрій.

→ Регулярні тренування

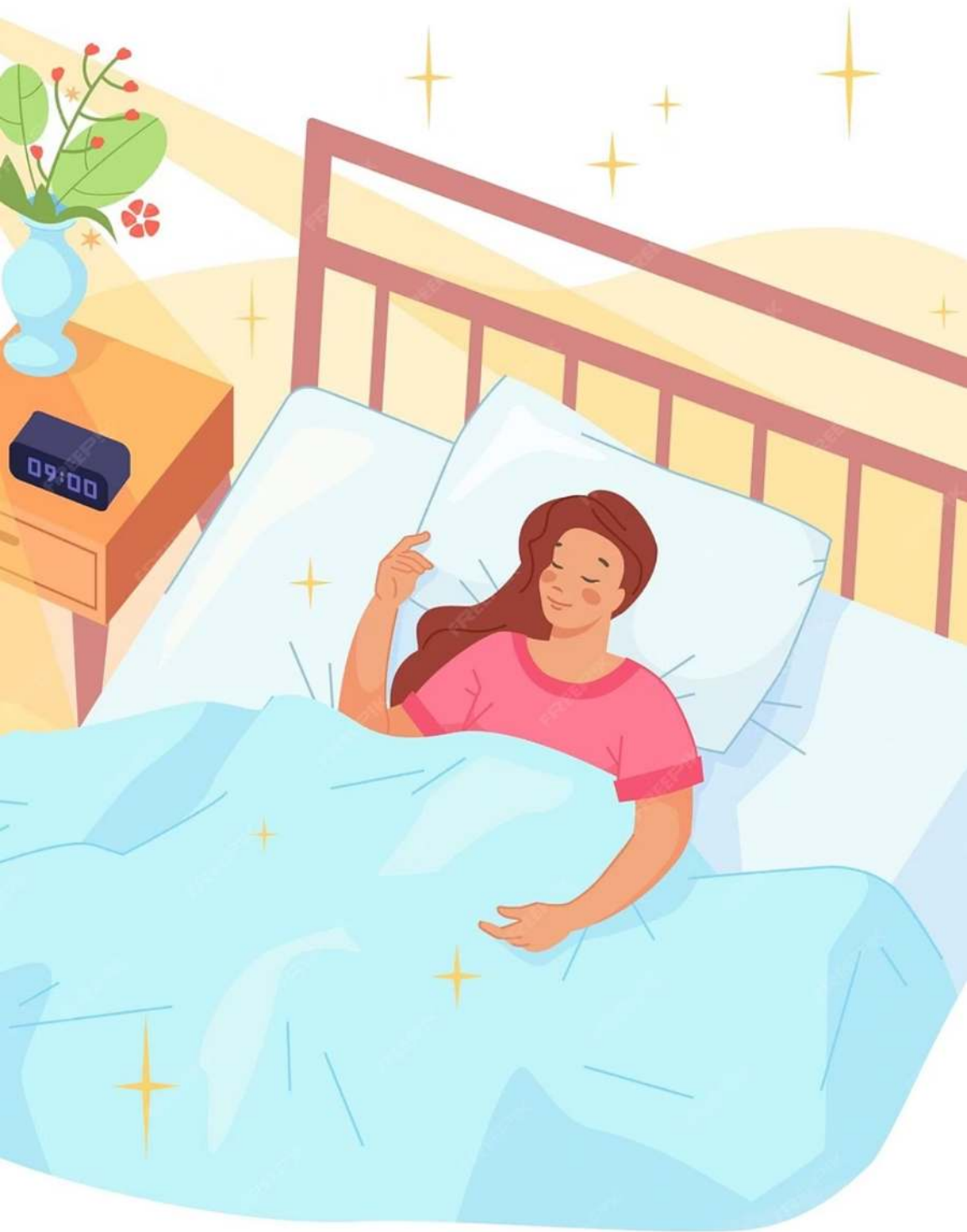
Щонайменше 150 хвилин помірної активності на тиждень

→ Прогулянки на свіжому повітрі

Щоденні прогулянки покращують кровообіг і знижують стрес

→ Активний відпочинок

Велосипед, плавання, танці — обирайте те, що подобається



Режим дня та сон

Стабільний розпорядок дня — секрет продуктивності та відновлення. Організм працює краще, коли знає, чого очікувати.

7–9 годин сну

Повноцінний сон відновлює сили, покращує пам'ять і зміцнює імунітет

Чергування праці та відпочинку

Робіть перерви кожні 45–60 хвилин для збереження концентрації

17 Стабільний розпорядок

Лягайте і вставайте в один і той самий час — навіть у вихідні

Особиста гігієна

Чому це важливо?

Гігієна — це не лише чистота тіла, а й профілактика хвороб та турбота про себе. Прості щоденні ритуали захищають від інфекцій і підтримують впевненість у собі.

- Регулярне миття рук — найефективніший захист від вірусів
- Догляд за порожниною рота запобігає серйозним захворюванням
- Чистий одяг і взуття — основа особистої гігієни
- Догляд за шкірою та волоссям підтримує загальне здоров'я



Шкідливі звички: усвідомлений вибір

Куріння, алкоголь і наркотики руйнують здоров'я поступово, але невідворотно. Відмова від них — один із найважливіших кроків до довгого й якісного життя.

Куріння

Пошкоджує легені, серце та судини. Скорочує тривалість життя на 10+ років

Алкоголь

Руйнує печінку, погіршує психічний стан і знижує якість життя

Наркотики

Призводять до незворотних змін у мозку, залежності та соціальної ізоляції



Психічне здоров'я — невід'ємна частина



Здоровий спосіб життя — це не лише тіло, а й розум. Психічне благополуччя впливає на все: від імунітету до стосунків із людьми.

Медитація та дихання

Знижують рівень стресу та тривожності

Соціальні зв'язки

Спілкування з близькими зміцнює емоційний стан


Навчання та розвиток

Нові знання підтримують активність мозку

Починайте з малого — крок за кроком

Зміни не відбуваються за одну ніч. Маленькі, але послідовні кроки формують міцні звички, які залишаються на все життя.



 **Порада:** Обирайте одну звичку на тиждень. Наприклад, перший тиждень — пити більше води, другий — щоденна прогулянка 20 хвилин.

Здоровий спосіб життя — ваш найкращий вибір

10+

років довше

живуть люди зі здоровими звичками

80%

хвороб

можна запобігти правильним способом життя

3x

більше енергії

відчувають ті, хто рухається щодня

Здоровий спосіб життя покращує самопочуття, підвищує енергію та продовжує життя.

Почніть сьогодні — ваше майбутнє «дякує» вам вже зараз.

