

Весна не повод для болезней!

Начало весны является не простым периодом для нашего организма. Такие неизбежные «атрибуты» зимнего сезона как простуды и недостаток солнечного света значительно ослабляют нашу иммунную систему, истощают запас жизненной энергии, что в дальнейшем может привести к вялости, сонливости и повышенной утомляемости.

Как же справиться с этими неприятными последствиями? Вот несколько правил:

1. Употребляйте больше свежих фруктов и овощей, так как дополнительная порция витаминов значительно укрепит ваш иммунитет, но при этом не стоит забывать о том, что питание должно быть энергетически сбалансированным (ни голодание, ни переедание не принесут вам пользы), полноценным (присутствие белков, жиров и углеводов), регулярным (4-5 раз в сутки) с оптимальной кулинарной обработкой (тушеные или приготовленные на пару блюда).

2. Больше двигайтесь. Самая простая и доступная физическая нагрузка – ходьба, прогулки на свежем воздухе, этого хватит, чтобы вернуть бодрость телу и «подкормить» его кислородом. Свежий воздух и пребывание на солнце – это очередной кирпичик в фундаменте вашего иммунитета. Небольшие дозы ультрафиолета (10-15 мин. в день) действуют на организм положительно и стимулируют синтез витамина Д.

3. Прекрасный способ улучшить самочувствие и восполнить запасы энергии – это водные процедуры, например, посещение бассейна, контрастный душ.

4. Если у Вас есть вредные привычки – пора отказаться от них. Помните, современному человеку нужно всегда быть в хорошей форме, а достичь этого можно только соблюдая здоровый образ жизни.

5. Избегайте стрессов, усталости и недосыпа. Радуйтесь жизни и будьте здоровы!

*Виктория Кохановская,
заведующий отделом общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*