## Несколько советов по сохранению и укреплению здоровья



1. **Движение и спорт.** Физические нагрузки – прекрасное средство для укрепления здоровья и иммунитета человека. Они улучшают работу лимфатической системы и желудочно-кишечного тракта. Правильно подобранные физические упражнения благотворно влияют на работу сердца и многих других органов, а также борются с лишним весом и усталостью.
2. **Зарядка каждое утро.** Это замечательный метод укрепления здоровья. Утренняя зарядка очень важна для самочувствия человека. Она поддерживает тонус и настраивает организм на полноценную работу в течение всего дня.
3. **Цитрусы в рационе.** Обязательно стоит включить в свой рацион такие продукты, как цитрусовые. Они содержат в себе витамин С и цинк, которые укрепляют иммунную систему. Также включите в питание пробиотики. К ним относятся бананы, чеснок, лук и многие другие.
4. **Рыба, морепродукты, орехи и яйца.** Очень важно включить в рацион продукты, богатые белком, чтобы поддерживать силы организма. Белок вырабатывает антитела, из которых и строится весь наш иммунитет.
5. **Закаляйтесь.** Принимайте воздушные ванны. Это один из самых действенных методов укрепления здоровья человека. Также очень большую пользу приносит растирание влажным полотенцем. Делать это следует поэтапно: сначала теплой водой, потом холодной. А после можно перейти к контрастным обливаниям. Очень эффективен контрастный душ.

## Факторы, способствующие укреплению здоровья



1. **Отсутствие стрессовых ситуаций.** Чтобы здоровье не подводило, стоит ограничить себя от стрессовых ситуаций и депрессии. Учеными доказан тот факт, что наше настроение напрямую влияет на здоровье. Люди, которые подвергаются стрессу ежедневно, чаще болеют и плохо себя чувствуют.
2. **Здоровая окружающая среда.** Для человека крайне важна экология, в которой он живет. Если экология ниже среднего уровня, то бессмысленно говорить о здоровом образе жизни и правильном питании. Здесь проблема гораздо глубже. И если вы живете в городе, где плохая экология, то следует поменять место жительства. Ради здоровья это сделать стоит.
3. **Дружная атмосфера в семье.** Человеку важно, чтобы приходя домой, он чувствовал тепло и поддержку. Когда в семье благоприятная атмосфера, то и болезни обходят стороной.
4. **Веселье и отдых.** Нужно уметь качественно отдыхать после работы и прочих дел. Обязательно планируйте и организовывайте свой отдых. Веселье помогает справиться со стрессом и настроиться на рабочий лад..
5. **Общение с людьми без вредных привычек.** Ваше окружение – это вы сами. Помните об этом. И потому, не допускайте, чтобы вас окружали люди, употребляющие алкоголь и сигареты. Дурные привычки чаще всего заразны.
6. **Здоровый сон.** Обязательно высыпайтесь, чтобы хорошо себя чувствовать и не жаловаться на здоровье. Во сне организм полностью восстанавливается. Качественный сон, к тому же, полезен для похудения и избавления от депрессии.