**Хватит думать, пора действовать!**

Здоровье — одно из главных условий полноценной жизни и долголетия.

 Состояние здоровья каждого человека зависят  от: наследственности,   уровня жизни,  уровня развития медицины  и от самих людей. По данным статистики, до 82% умирающих в Беларуси людей, в трудоспособном возрасте — это мужчины. Их высокую смертность связывают с нежеланием посещать врачей в случае недомоганий и игнорированием тревожных сигналов в самочувствии.

 Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной преждевременного ухода людей из жизни. На сегодняшний день существует множество препаратов, способных снизить риск осложнений при высоком кровяном давлении и продлить жизнь больного, но  смертность от данной патологии остается высокой.

Доказано, что большинство людей без особых затрат может укрепить своё здоровье и оздоровить сердце.

К главным врагам нашего здоровья относят:

- малоподвижный образ жизни (при сидячей работе, следует использовать любую свободную минуту, чтобы пройтись пешком, подышать свежим воздухом, посетить спортзал);

- стрессы и [депрессии](https://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-vybratsja-iz-depressii.html). (не допускайте их в свою жизнь, научитесь не нервничать по пустякам);

- переутомление и отсутствие полноценного сна (во сне происходит восстановление сил, оздоровление и омоложение организма – норма 8 ч. для взрослого и 9 ч. для ребенка);

- употребление вредной пищи (полуфабрикаты не имеют пищевой ценности, поэтому организм не дополучает микроэлементы и витамины);

- наличие вредных привычек (алкоголь и табакокурение подрывают здоровье, увеличивают количество хронических и онкологических патологий).

 С годами двигательная активность человека значительно снижается, замедляется обмен веществ и чтобы не набирать лишний вес, пожилым людям рекомендовано держать аппетит под контролем. Специалисты рекомендуют частые, но небольшие по объему приемы пищи: 4−5 раз в день, при этом предпочтение следует отдавать низкокалорийным продуктам.

В основном, люди знают, как сохранить то, что было заложено природой с детства, но лень и неорганизованность заставляют действовать по-иному: ведут сидячий образ жизни, мало спят, много нервничают, о врачах вспоминают тогда, когда бывает поздно, что- либо исправить.

В природе заложены все силы, способные поддерживать здоровье человеческого организма до глубокой старости:

- свежий воздух, часть которого состоит из кислорода, необходим человеку для жизнедеятельности клеток всего организма;

- солнце является дезинфекционным механизмом, убивающим микробы, его жизненная энергия, помогает различным веществам организма вступать в реакции;

- без воды человек проживет около 2 -х недель, поскольку ежедневные потери воды составляют около 0,5 л.- через кожу, 0,3 л. – через дыхание и 1,5 л.- через почки (для нормального функционирования организма нам нужно около 3 - х л. чистой воды в день);

- важно употреблять продукты, созданные самой природой и снизить в рационе долю продуктов, содержащих консерванты, усилители вкуса, стимуляторы и т.д;

- важно давать отдых пищеварительной системе (особенно – перед сном), поскольку в постоянно-загруженном состоянии она быстро изнашивается;

- при оптимальном увеличении физических нагрузок, вырабатывается мелатонин – гормон удовольствия, снижается болевой порог, улучшается кровообращение и происходит активный вывод ненужных веществ из организма, снижается аппетит, нормализуется сон;

Увеличить физическую активность, это не подразумевает труд до седьмого пота или бег до изнеможения.

Главные условия для выбора нагрузки и физических занятий — умеренность, последовательность и стабильность. Резко менять двигательный режим и повышать физическую нагрузку не следует

В пожилом возрасте оптимальны прогулки быстрым шагом (в таком темпе, чтобы не появлялась одышка), плавание, езда на велосипеде, подъём по лестнице – отличный кардиостимулятор.

 Специалисты поддерживают увлечение людей пожилого возраста скандинавской ходьбой, которая позволяет тратить больше калорий, нежели обычная ходьба.

 Здоровье — одно из главных условий полноценной старости.

Физическая, духовная, интеллектуальная активность — отличная профилактика преждевременного старения.

Те, кто уходит на заслуженный отдых с крепким здоровьем и в хорошей форме, не страдают от одиночества, изолированности, ощущения собственной ненужности.