Ежегодно **7** апреля отмечается **Всемирный День Здоровья.**

День здоровья - подходящее время задуматься над своим самочувствием, переосмыслить привычки и оценить их последствия, заняться профилактикой и, возможно, в корне поменять свой образ жизни.

Здоровье - личное дело каждого человека. И только он сам ценой своих постоянных и значительных усилий может его сохранить, восстановить и приумножить. Малоподвижный образ жизни, обилие застолий и посиделок, атрибуты уютной и комфортной жизни постепенно и, казалось бы, незаметно, по капле забирают у нас здоровье. И требуются немалая сила воли, настойчивость и терпение, дабы устоять перед повседневными привычными слабостями.

Сегодня самое время вспомнить ключевые принципы, необходимые для поддержания здоровья, и, отбросив лень, пересмотреть свой распорядок.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда забо

Принцип умеренности в еде. Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим

Закаливание. Пониженная температура воздуха и воды предста

Отдыхать и расслабляться, полноценно высыпаться. Сон - природное лекарство в восстановлении сил. Но и его должно быть в меру! Пренебрегать им не стоит, равно, как и злоупотреблять. До полуночи сон наиболее полезный. У каждого человека свой норматив продолжительности сна, главное - стараться соблюдать режим.

Духовное здоровье - основа счастья. Не имея здоровья, человек не может быть счастлив. Но не всякий здоровый человек может его обрести. А ведь именно оно результат всех стремлений и усилий! Наша духовная сфера нуждается в не меньшем внимании, чем физическое здоровье. Все помыслы, желания и эмоции должны создавать в душе гармонию.

Если ваше настроение все чаще на нуле и вы чувствуете подавленность и уныние - контролируйте свои мысли! Задерживайте в голове радужные, пусть даже самые невероятные, но приятные вам и светлые. Свойство материальности мысли уже ни для кого не секрет: сбывается все, что у нас в голове.

Изменить мышление и восприятие к миру непросто на первых порах, но вполне реально. Работая над собой и преодолевая - мы совершенствуемся и растем, повышая планку.

Болейте правильно! Все, что происходит в организме, оставляет след в

клеточной памяти. Стрессы, травмы, хронические заболевания и те, которыми человек переболел единожды, - вся эта информация запоминается организмом и при определенных условиях даст о себе знать. Если вы заболели - не игнорируйте процесс, своевременно лечитесь! Сбивая температуру и выходя нездоровым на работу, вы не даете возможности организму бороться с болезнью и подрываете иммунитет.

И помните, **организм в состоянии служить нам долго и качественно без употребления лекарств** , если мы не будем постоянно наносить ему вред.

Не перекладывайте заботу и ответственность за свое здоровье на медицину. Все только в ваших руках. Мы от всей души желаем вам бодрого самочувствия и отличного настроения!