

**Всемирный день здоровья** отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950г.

В 2012 году Всемирный день здоровья проводится под девизом **"Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам"**.

Чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем и просто продлить себе жизнь на несколько лет каждый день соблюдайте простые правила:

- **Занимайтесь физической культурой**, хотя бы 30 минут в день;
- **Рационально питайтесь**, употребляйте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую углеводы. Не забывайте об овощах и фруктах;
- **Избегайте избыточного веса**, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день;
- **Соблюдайте режим дня**. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим;

- **Будьте психологически уравновешены.** Не нервничайте, старайтесь находить везде положительные моменты;
- **Закаливайте свой организм.** Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться;
- И конечно **не курите, не злоупотребляйте алкоголем** и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье;
- Почаще **гуляйте на свежем воздухе**, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха;
- **Творите добро.** Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

*Ведите здоровый образ жизни – сохраняйте и укрепляйте собственное здоровье и уверенно продвигайтесь по жизни вперед – к активному долголетию!*