**Как обрести здоровье**

Наверное, многим уже наскучила тема про здоровое питание и правильный образ жизни, однако это те основы, которыми люди пренебрегают и, как следствие, мучаются от различных заболеваний. Ученые доказали, что человек может прожить 120 лет в полном здравии.



1.Хотите поправить **здоровье**? Тогда откажитесь от вредных привычек. Курение, чрезмерное употребление алкоголя ускоряют процессы старения организма. К тому же вместе с табаком человек вдыхает тяжелые металлы - канцерогены, которые очень опасны, так как они со временем вызывают рак. Алкоголь вызывает цирроз печени и кислородное голодание, которое приводит к микроинсультам, ухудшению памяти.

2.Питайтесь правильно. Эта фраза должна стать вашим девизом, так как многие проблемы со **здоровье**м решаются элементарным соблюдением сбалансированного питания. Кстати, на сегодня человек при всем желании может насытить свой организм витаминами и микроэлементами только на 25%. Это происходит из-за истощения земли. Продукты потеряли биологическую ценность. Для нормального протекания химических реакций организму нужно более 46 микроэлементов. Для защиты организма от свободных радикалов нужны антиоксиданты. Они содержатся в овощах и фруктах.

3.Занимайтесь спортом. Умеренная физическая активность помогает очищаться организму от токсинов, солей. Всевозможные упражнения, бег, ходьба укрепляют опорно-двигательную систему. Клетки лучше обеспечиваются кислородом, а также укрепляются сердце и кровеносные сосуды. Выберите то, что вам по душе, тогда это будет вам приносить не только пользу, но и радость. Например, запишитесь в студию танцев или балета. Это отлично развивает пластику и все группы мышц. Купите абонемент в бассейн или в фитнес зал.

4.Будьте стройными. Излишний вес - главная причина многих заболеваний. Боли в суставах, диабет, повышенное артериальное давление - следствия ожирения. Поэтому уже с этого дня начните постепенно худеть и станете здоровее.

5.Перестаньте жаловаться на проблемы со **здоровье**м и простите всех обидчиков. Часто именно обиды, гнев, страхи являются причинами заболеваний. Когда вы будете в гармонии с собой, то почувствуете выздоровление. Помните, что изменить привычки можно в любом возрасте, поэтому будьте здоровы!