

## Здоровый образ жизни. Памятка для студентов.

*Здоровье - это твой личный ответственный выбор.*

**Юность - это время, когда вы каждый день строите свою будущую жизнь.**

Благополучие вашей жизни зависит от вашего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Ваше здоровье - в ваших руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит вас, разделит ваши усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.

*А если будет трудно, повторяйте **формулу успеха**:*

*«Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!*

*Я всё умею, всё могу, всё мне по плечу!*

*Я умный человек, любознательный!*

*Я смело смотрю миру в лицо!»*

<i>Хочешь быть здоровым и успешным?</i>	<i>Не разрушай своё здоровье и жизнь!</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.</li><li>2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.</li><li>3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.</li><li>4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).</li><li>5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</li><li>6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.</li></ol>	<p>Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.</li><li>2. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.</li><li>3. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.</li><li>4. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.</li><li>5. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).</li></ol>