

0 здоровье и его сохранении



Считаю, что здоровье – результат ежедневного труда над собой. По уставу Всемирной Организации Здравоохранения, это полное физическое, душевное и социальное благополучие, не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время принято считать человеком ведущим здоровый образ жизни того, кто не использует табак, имеет физическую активность не менее чем по полчаса 5 раз в неделю, имеет привычку здорового питания, нормальное артериальное давление ниже 140/90, концентрацию холестерина в крови менее 5 ммоль/л, нормальный метаболизм глюкозы и избегает стресса.

Если жить по принципу «навсегда быть в ответе за всех кого мы приручили», стрессовые ситуации не получится избежать. Наша современность это мир повышенной ответственности. На мой взгляд крайне важен духовный аспект здоровья. Чтобы измениться физически много путей сначала преобразиться ментально. Важно, сохранив душевное равновесие, делать все что должен, это позволит уменьшить негативную реакцию организма на стрессовое воздействие.

Вы знаете что хорошо и что плохо. Наверняка хотите быть

здоровыми. Сделайте усилие. Сделайте первый шаг. Сейчас... Прямо сейчас!