Как укрепить здоровье летом на весь год

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Чтобы зимой не стать заложником простуд и вирусных инфекций, нужно укреплять свое здоровье.

Лето – наилучшее время для того, чтобы сделать свое здоровье крепче, Наши верные союзники – солнце, воздух, вода, а еще ягоды, фрукты, овощи.

Ходьба босиком

Находясь за городом или на реке, море, как можно больше ходите без обуви по траве, песку, гальке. На стопах находится очень много активных точек, поэтому ежедневные прогулки босиком обеспечивают точечный массаж, активизируют работу внутренних органов, улучшают работу всех систем организма.

Солнечные ванны

В утренние (до 11.00) и вечерние (после 17.00) часы старайтесь находиться под ласковым солнышком. Доказано: умеренные солнечные ванны стимулируют выработку витамина D, необходимого для укрепления иммунитета и усвоения кальция, необходимо нашим косточкам и сосудам.

Плавание в открытом водоеме

Плавание очень полезно не только для позвоночника и дыхательной системы. Оно оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, спасает от накопившихся стрессов. А ведь стрессы нарушают работу иммунной системы. Чем здоровее нервная система, тем надежнее защита.

Закаливание

Лето идеальное время для того, чтобы начать закаливать свой организм. Ежедневно принимайте контрастный душ. Первое время перепад температуры должен быть не слишком резким: чередуйте теплую и

прохладную воду, затем постепенно увеличивайте разницу. Заканчивать рекомендуется теплой водой, затем промокнуть тело полотенцем.

Движение

Очень полезны для здоровья длительные *пешеходные прогулки*. Они тренируют сердце и улучшают все обменные процессы в организме.

Катание на роликах на свежем воздухе насыщает организм кислородом, тренирует вестибулярный аппарат.

Велосипедные прогулки укрепляют сердечную мышцу, способствуют восстановлению защитных сил организма.

Длительные походы прекрасно снимают стресс и обогащают все клетки организма кислородом.

Вредные привычки в питании

Пагубно действуют на организм, разрушая его - вредные пищевые привычки: чрезмерное употребление соли, сладкого, мучного, «тяжелых» продуктов (жирное мясо), чипсы, кола, кириешки. Если не можете от них отказаться, то хотя бы уменьшите их количество.

Для хорошего иммунитета обязательно включите в свой рацион достаточное количество сезонных ягод, фруктов, овощей, зелени. Высококалорийную пищу ешьте только в первой половине дня. Пейте свежевыжатые соки. Они содержат множество витаминов и микроэлементов, что способствует оздоровлению организма. Ежедневно употребляйте микс из ягод, фруктов, овощей.

Позитивное мышление

Еще один ключ к здоровью – позитивное мышление. Мысль материальна, поэтому происходит обычно то, о чем мы чаще всего думаем.

Физиологи доказали, что когда мы улыбаемся – улучшается кровоснабжение клеток головного мозга, а раз «центр управления» работает хорошо, то и органы, и системы приходят в норму.

Думайте только о хорошем – и ваша жизнь заиграет яркими красками!