**20 полезных советов на каждый день**

Во всем мире давно уже не секрет, что хорошие привычки здорового образа жизни (ЗОЖ) и правильное питание половина успеха на пути снижения риска заболеваний сердца. Постарайтесь следовать им.

1. Высыпайтесь. Спите не менее 7-8 часов вдень.

2. Делайте утреннюю зарядку.

3. Планируйте режим питания.

4. Планируйте свой распорядок дня.

5. Исключите из своего образа жизни все негативные факторы.

6. Не зацикливайтесь на неудачах. Ставьте перед собой реалистичные цели.

7. Откажитесь от вредных советов по мгновенному достижению цели, типа «быстро похудеть…», «хорошая физическая форма без усилий», «красивая фигура от приема…». Запомните, что бы чего-то достичь – необходимо приложить немалые усилия.

8. Сбросьте лишний вес.

9. Чаще улыбайтесь и думайте о приятном.

10. Как можно больше двигайтесь.

11. Следуйте принципу: «Есть, что бы жить, а не жить, что бы есть».

12. Употребляйте постное мясо, срезайте видимый жир, ограничьте прием бекона и ветчины.

13. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и молоку с низким содержанием жира.

14. Ограничьте потребление сливочного масла.

15. Исключите, по возможности, из рациона жирные сорта сыра, замените их нежирными сортами.

16. При приготовлении пищи чаще используйте тушение, варение, запекание, приготовление на пару. В случае жарки используйте жидкие растительные масла.

17. Употребляйте в пищу рыбу не реже 2-3 раз в неделю.

18. Увеличьте потребление фруктов и овощей до 4-5 порций в день.

19. Ограничьте прием поваренной соли.

20. Разумно употребляйте алкоголь.

Помните, что здоровая старость не менее прекрасна, чем беззаботная молодость. Постарайтесь сохранить свое здоровье смолоду.

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»