## „Zdrowie i higiena warunkiem dobrego samopoczucia”.

* **Właściwe odżywianie:**

 Najważniejszym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach składniki odżywcze,czyli białka, tłuszcze i weglowodany, ale także błonnik, witaminy i sole mineralne. Składniki odżywcze – białka, tłuszcze i weglowodany dostarczają kalorii, budują tkanki, regulują przemianę materii, zapewniają odporoność organizmu. Błonnik poprawia perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom. Witaminy i sole mineralne poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci oraz budują np. kości ze względu na zawartość wapnia i fosforu.

 Zdrowe odżywianie to także spożywanie 5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Śniadanie to bardzo ważny posiłek. Trzeba pamiętać, aby przed wyjściem z domu zjeść śniadanie. Następnie drugie sniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja - na 2 godziny przed snem.

|  |
| --- |
| * **Sen.**

Odpowiednia ilość snu jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Podczas snu organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinna być temperatura około 21 – 22 stopni Celsjusza a pomieszczenie w którym śpimy powinno być dobrze wywietrzone. |

* **Aktywność fizyczna.**

Regularne uprawianie ćwiczeń zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój.

* **Przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz otoczenia to także bardzo ważne czynności dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia**.

 

 

 

 