

## 10. Положите деньги в банк

Большинство людей называют неустойчивое финансовое положение главным фактором стресса в жизни. Как известно, стресс не только сокращает продолжительность жизни, но и толкает людей навстречу вредным привычкам вроде курения, чрезмерного употребления алкоголя или еды. Откладывайте небольшую часть своих доходов на банковский счет, который станет вашей «финансовой подушкой» в случае неблагоприятных жизненных обстоятельств.

## 11. Ешьте орехи

Любые орехи—прекрасный источник здоровых жиров и белков. Они полны полезными кислотами омега-3, улучшающими работу мозга.

## 12. Покорите танцпол

Четкость и ясность мышления помогают сохранить не только кроссворды и логические головоломки, но и танцы.



### Часы работы:

Ежедневно с 8 00—17 00

Суббота — выходной

Воскресенье — с 9 00—14 00

Последняя пятница каждого месяца  
— санитарный день

Наш адрес :

п. Морки,  
ул. Советская, 7

Тел. : 9—17—87

Адрес электронной почты :

[Biblmorki@yandex.ru](mailto:Biblmorki@yandex.ru)

**Здоровье каждого —  
богатство всех**



п. Морки  
2019 г.

**Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится .**

**(Марк Твен)**

Здоровье, бодрость, долголетие—заветная мечта человека. Он всегда стремится улучшить свое здоровье, совершенствовать свои физические качества.

Мы предлагаем вам список поступков, которые легко могут стать приятными привычками и принести огромную пользу здоровью и самочувствию.

### **1. Смейтесь больше**

Научно доказано, что смех не только помогает в общении с людьми, но и снимает лишнее напряжение и помогает поддерживать иммунную систему.

### **2. Не пропускайте завтрак**

Правильный завтрак снижает чувство голода в дневное время, когда люди склонны баловать себя чем-нибудь сладким.

### **3. Ложитесь спать вовремя**

Семь часов ночного сна—достаточное количество, чтобы продлить вашу жизнь, снизить уровень стресса и улучшить память.



### **4. Ешьте цветные продукты**

Ярко окрашенные овощи и фрукты не просто красивы, они наполнены флавоноидами и каротеноидами, которые нейтрализуют вредные свободные радикалы. При этом нет никакой необходимости отказываться от другой привычной пищи.

### **5. Дышите глубже**

Выдохните как можно больше воздуха, а затем медленно заполните легкие новым, вдыхая его через нос. Прилив кислорода откроет ваши кровеносные сосуды, поднимет настроение и стимулирует работу мозга. Если вы находитесь в лесу или на море, сделать несколько вдохов также очень полезно чтобы полностью заменить «старый» воздух в легких на новый, чистый и свежий.



### **6. Не будьте обособленными**

Общеизвестный факт, что женщины в среднем живут дольше мужчин, объясняется довольно-таки просто : женщины лучше умеют образовывать социальные связи и умеют «выговаривать» свои проблемы. Любая жизненная трудность, переживаемая в одиночку, сильно изнашивает организм. Это внутреннее старение можно уменьшить, просто поговорив о своих проблемах с близким человеком и получив от него совет и поддержку.

### **7. Избегайте диет**

Любая диета—это в первую очередь стресс для организма, и лишь потом—возможность избавиться от лишнего веса. Кроме того, быстро сброшенный вес чаще всего так же быстро возвращается обратно.

### **8. Будьте умным пациентом**

Любой врач может лишь помочь поддержать ваше здоровье, ответственность за него все равно лежит на вас. Поэтому никогда не стоит затягивать с визитом к специалисту, если вас что-то беспокоит. Кроме того, полезно знать о проблемах со здоровьем, которые преследуют ваших родственников. Это поможет подготовиться, если подобное заболевание настигнет и вас.

### **9. Предпочтите зеленый чай**

Если правильно заварить зеленый чай, то пользы он принесет гораздо больше, чем чай черный. В нем много полифенолов, которые способствуют работе сердца и борются с развитием раковых клеток. Кроме того, он способен стимулировать работу мозга, хотя и содержит гораздо меньшую долю кофеина, чем традиционный черный чай или кофе. В момент, когда вы голодны, но возможности нормально поесть нет, стоит сделать несколько глотков зеленого чая : он притупит чувство голода и одновременно принесет организму много пользы.

