**Болен - лечись, а здоров - берегись!**

 Зимой наше здоровье более склонно к заболеваниям, нежели в теплое время года. Быстрая утомляемость, апатия, частые простуды – это признаки снижения иммунитета. Чтобы оставаться в тонусе вовсе не обязательно принимать дорогостоящие препараты. Принимая одни лишь БАДы ты не защищаешь свой организм на 100% от заболеваний. Достаточно придерживаться 6 простых правил.

**Правило № 1** – тепло одевайся. С наступлением холодов важно не только красиво выглядеть, но при этом не дрожать от холода. Лучше надеть несколько тонких кофт, чем одну плотную. Многослойность одежды – лучший способ сохранить тепло, находясь на улице.

**Правило № 2** – занимайся физкультурой. Человек, который регулярно выполняет физические упражнения, гораздо лучше переносит различные нагрузки, реже болеет. Достаточно уделять физкультуре 10 минут в день. Обязательно начинай свой день с зарядки – это тебя не только взбодрит, но и обеспечит отличным настроением. По вечерам рекомендуется совершать прогулки. А еще лучше, если вы плюс к этому всему будете кататься на коньках и

**Правило № 3** – правильное питание. В рационе должны присутствовать белки животного и растительного происхождения – рыба, мясо, яйца, побольше овощей и фруктов. Не забывай, что зимой твой организм особенно нуждается в витаминах А, С, В. Витамин С, который содержится в цитрусовых, - главный борец с простудами. Полезными свойствами обладают лук, чеснок. А вместо сахара можно использовать мед.

**Правило № 4** – здоровый сон. Спать нужно 8-10 часов. Ложиться лучше всего в одно и то же время.

**Правило № 5** – если хочешь быть здоров – закаляйся! Закаливание – это лучший способ укрепления иммунитета. Хороши и контрастный душ, баня.
Ну, и последнее, правило № 6 – всегда будь в хорошем настроении! Иди по жизни с улыбкой! Больше проводи времени с родными, друзьями. Больше проводи времени на свежем воздухе. Поднимай настроение себе и своим близким! И тогда любая хворь обязательно обойдет тебя стороной!



Из опрошенных мною восьми человек лишь трое заботятся о своем здоровье – ежедневно занимаются спортом, правильно питаются, высыпаются и, как следствие, хорошо себя чувствуют, пребывают в отличном настроении. Трое из из восьми принимают биологические добавки, но, повторюсь, они мало эффективны. Остальные, к сожалению, не проводят профилактику заболеваний, и только заболев, предпринимают меры. Помни, что здоровье нужно беречь смолоду!

**Будь здоров!**