

«СОГАЗ-Мед» о полезных привычках для поддержания здорового образа жизни

8 июля, в России отмечается праздник – День семьи, любви и верности. Семья в жизни каждого играет важную роль. Именно в ней мы учимся общению, уважению, пониманию, учимся ценить друг друга и дарить любовь.

Очень важно, чтобы здоровье каждого члена семьи было в норме, ведь это самое дорогое, что у нас есть. Здоровая семья – залог хорошего настроения и сил для новых свершений и побед. Чтобы улучшить и сохранить здоровье, необходимо знать, как это сделать и увлечь своим примером остальных.

Здоровый пример

Формирование здорового образа жизни начинается с детства. Родители, бабушки и дедушки должны быть образцом для подражания, так как ребёнок копирует модели поведения взрослых. Необходимо поощрять детей за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни. При этом за достижения не следует награждать детей просмотром мультфильмов и телепередач, видеоиграми, конфетами, чипсами. Всегда можно найти другие способы, чтобы отметить хорошее поведение ребёнка. Лучше правильно организовать совместный здоровый досуг. Он должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание в водоёмах, подвижные игры на улице.

Как питаться?

Полноценно! Каждый день как минимум ешьте завтрак, обед и ужин, но не переедайте. Начиная день, можно выпить стакан теплой воды с добавлением лимонного сока. Старайтесь чаще тушить, запекать или варить пищу, реже жарить. Хорошо, если регулярно получается разнообразить рацион питания. Ешьте медленно, тщательно пережёвывайте пищу. А в моменты сильного стресса или усталости лучше выпить немного воды, а от еды отказаться.

Физическая активность

Дети и подростки должны активно двигаться, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения должны выполняться как минимум 3 раза в неделю. Взрослым необходимо уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям аэробной нагрузкой средней интенсивности. Пожилым людям также пойдет на пользу подвижный образ жизни - не менее 30 минут в день ходить, заниматься лечебной физкультурой, включая занятия на равновесие, которые способствуют профилактике падений. Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите предварительное медицинское обследование.

Профилактика заболеваний

Не забывайте, что болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит, необходимо соблюдать правила профилактики различных заболеваний. В том

числе, не забывайте своевременно проходить диспансеризацию – комплексное обследование всего организма, которое проводится бесплатно по полису ОМС.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.