**Интересное про здоровый образ жизни**

**консультация для родителей**

Любая женщина знает, что для того, чтобы выглядеть красиво, нужно свои несовершенства, которые, безусловно, есть у каждого человека, уметь превращать в свои преимущества. Или хотя бы постараться по максимуму сгладить недостатки своей внешности и еще ярче выделить достоинства, которые достались от природы. Однако бывает, что, стоя перед зеркалом, понимаешь, что тебе не очень-то нравится то, что ты в нем видишь. На коже даже под слоем косметики заметны изъяны, а волосы уже не блестят как прежде. Как же вернуть свой здоровый и свежий вид?

Большинство представительниц прекрасной половины человечества, заметив в своей внешности появление недостатков, незамедлительно приступают к тому, что по три раза на день наносят на кожу, волосы, ногти далеко недешевые косметические средства, по нескольку часов проводят в дорогих салонах красоты, пытаясь вернуть свой некогда прекрасный внешний вид. Но женщины не понимают, что причиной всему этому является ухудшение их здоровья.

Чудодейственные крема не помогают, а работники салонов красоты разводят руками. Кожа по-прежнему имеет нездоровый вид, ногти постоянно ломаются, а на расческе остается все больше и больше волос. Не добившись никаких изменений, женщины начинают старательно замазывать изъяны на коже тональным кремом, покрывать пудрой, тем самым постепенно создавая целую маску из косметики, на снятие которой по вечерам уходит не малое время. А утром начинается все сначала…

И так до бесконечности, пока в один прекрасный день женщина не осознает тот факт, что пора ей браться за свое здоровье, за свой организм, который устал бороться с тем негативным влиянием, которое оказывает на него не только окружающая среда, но и сама нерадивая хозяйка. А с помощью появления внешних изъянов организм старается донести до женщины, что никакая косметика не спасет ее, если она не начнет думать о своем здоровье.

А ведь курение негативно воздействует не только на внешний вид женщины, но и на ее способность зачать и родить полноценного и здорового ребенка. Постепенно у дамы, которая не выпускает из рук сигарету, зубы приобретают темно-желтоватый оттенок, лицо теряет свою свежесть, волосы становятся ломкими. А в беседе с другим человеком она начинает замечать, что тот отступает на шаг дальше из-за неприятного запаха, который исходит, как только женщина открывает рот.

А вот алкогольные напитки приносят женскому организму самый огромный и практически непоправимый вред. Ведь женщины намного быстрее привыкают к алкоголю и способны оказаться на самом дне гораздо скорее, чем мужчины. Вид пьяной женщины, идущей шаткой походкой и издающей едва понятные звуки, ни у кого не вызывает сочувствия, а лишь заставляет обходить ее стороной. Алкоголь способен стремительными темпами убить в женщине не только красоту и здоровье, но и лишить ее более или менее достойного положения в обществе.

Также на здоровье отрицательно влияют частые стрессы, нервные потрясения, ну и, конечно, экология, которая в нашем мире не может похвастаться чистотой воздуха и кристальностью воды. Однако эти факторы, в отличие от вышеописанных, не всегда могут быть в нашей власти, поэтому можно лишь посоветовать следующее: старайтесь меньше тратить свои нервы по разным пустякам, проводите больше времени на свежем воздухе (где-нибудь в лесу, у озера или на море, а не в загазованных городских дворах и скверах), и конечно же, сделайте свою жизнь как можно более подвижной и спортивной!

Всегда оставайтесь здоровыми и привлекательными! Ведя здоровый образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!

Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье. И это истина во всех инстанциях! Занимаясь спортом с определенной периодичностью, можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

Ни для кого не секрет, что занятия спортом помогут Вам предотвратить проблемы со здоровьем, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Естественно, здоровый и спортивный образ жизни подразумевает отказ от жирных продуктов и табачных изделий. Факты говорят сами за себя: умеренная физическая нагрузка, ежедневные спортивные упражнения, полезные привычки не позволяют активно развиваться таким заболеваниям, как диабет, гипертония, атеросклероз, ожирение и гиперхолестеринемия. Снижение уровня холестерина в крови благотворно сказывается не только на здоровье людей, страдающих сердечными заболеваниями, но и диабетом II группы, увеличивая чувствительность клеток к инсулину.

Кроме этого, физические упражнения улучшают саму работу сердца, насыщая его кислородом и снижая артериальное давление. А все это вместе улучшает общее самочувствие человека.