**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Чашникский районный центр гигиены и эпидемиологии»**



***Рекомендации, которые помогут Вам чувствовать себя лучше:***

1. Регулярно измеряйте артериальное давление.

2. Не злоупотребляйте высококалорийной пищей (хлебобулочные изделия, сладости, жирное мясо и др.).

3. Питайтесь дробно. За завтраком до работы рекомендуется съедать около 30% от общего суточного количества пищи, на второй завтрак – 20%, обед – 40%, и на ужин – не более 10%. Ужин должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

4. Потребляйте не более 4-5 грамм поваренной соли в сутки (одна чайная ложка без верха).

5. Больше ешьте овощей и фруктов, богатых солями калия. Их много в кураге, черносливе, кабачках, баклажанах, зелени, картофеле, сваренном в «мундире».

6. Избегайте чрезмерного потребления алкогольных напитков.

7. Откажитесь от курения.

8. Больше двигайтесь. Займитесь ходьбой, лечебной физкультурой. Особенно это важно для лиц с эмоционально напряженной работой.

9. Научитесь противостоять стрессовым ситуациям. Снижению уровня психоэмоционального напряжения (стресса) помогут легко осваиваемые навыки психической регуляции (дыхательная гимнастика и др.).

***ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БУДЬ ИМ!***

***2018***