Здоров’я та краса – безцінне багатство кожної людини



Якщо Ви активні, міцні, рухливі й життєрадісні, то й імунітет у Вас буде в порядку!

Імунітет людини – це здатність організму захищатися від різних «ворогів»: бактерій, грибків, вірусів тощо.

Імунна система захищає організм і від його власних клітин з порушеною організацією, що втратили свої нормальні властивості. Вона виявляє і знищує такі клітини, що є можливими джерелами раку.

З одного боку, імунна система захищає організм, а з іншого – її стан залежить від загального здоров’я людини. Загальновідомо, що вітаміни необхідні для утворення імунних клітин, антитіл і сигнальних речовин, які беруть участь в імунній відповіді. Одним з основних аспектів здорового способу життя є правильне харчування.



Щоденне живлення та зволоження Якщо вам уже за тридцять, то сироватка — це наступний незамінний засіб для щоденного догляду за шкірою.

Колагенова сироватка робить шкіру пружнішою,а гіалуронова сироватка чудово зволожує...

Достатньо всього кілька крапель, які слід, поплескуючи, нанести на ціле обличчя. На всіх етапах щоденної процедури догляду за шкірою не забувайте також про шию та зону декольте!

НІ – шкідливим звичкам

Паління – це найшкідливіше заняття, яке не можна кинути без зусиль. Це справжня наркоманія. Куріння викликає захворювання легеневих шляхів і гортані, вони страждають першими, бо вбирають більшу частину смоли і нікотину.

Паління також спричиняє захворювання серцевої та судинної систем людини (стінки судин стають тонкими, кров погано надходить до серця, виникають часті збої серцевого ритму, запаморочення, спричинені слабкістю судин).

Вживання алкоголю несе не меншої шкоди. Згідно з численними дослідженнями, алкоголь призупиняє роботу лейкоцитів, що визначають та знищують інфекційні клітини і самі віруси.



Займайтеся спортом

Слово «помірність» має стати ключовим для всіх початківців. Саме це слово гарантує досягнення позитивного результату.

Багато ж «починаючі спортсмени» вирішують, що фігуру можна підкоригувати за швидкий проміжок часу, та й від зайвої ваги можна також стрімко позбутися. У результаті, люди, будучи не підготовленими, валюють на себе занадто велике фізичне навантаження, а толку мало, або ефект «випаровується» занадто швидко. Крім того, надмірні навантаження позначаються на здоров’ї не кращим чином.

Як відомо, людині рекомендується на добу випивати не менше 1,5-2 літрів води. За 2 години до початку тренування рекомендується випити 100-200 гр.води і ще 100 гр води за півгодини до початку тренування.

Крім того, у ході тренування рекомендується робити по ковтку води кожні 10-15 хвилин, щоб уникнути зневоднення організму.



В якості розминки підійде легка пробіжка в поєднанні з простими і всім відомими вправами.

Після розминки можна сміливо приступати до розтяжки, а також до силових вправ.

В кінці заняття завжди рекомендується проводити завершальну програму, яка б допомогла

Вживайте більше вітамінів

Вітамін А — ретинол

Цей вітамін необхідний для гарного зору, він бере участь у регуляції клітинних процесів і потрібен для відновлення шкіри. Крім того, ретинол стимулює захисні функції організму і захищає печінку.



Вітамін В1 — тіамін

Бере участь в процесі засвоєння організмом вуглеводів, а також в обміні речовин і водному балансі. Крім того, тіамін знижує потребу в інсуліні і підсилює його дію, нормалізує кровообіг, роботу шлунка, перешкоджає розвитку атеросклерозу.



Вітамін В2 — рибо-і лактофлавін

Необхідний для росту тканин організму і окислювальних процесів у вуглеводному обміні. Позитивно впливає на зір і забезпечує швидке загоєння ран.

Міститься в м’ясі, нирках і печінці, грибах, бобових, горіхах, коренеплодах, проростках жита і пшениці, гречці, квашених овочах і чайному грибі.