

Беда наша в том, что мы начинаем думать о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке.

**К.М. Быков**

# Бег - путь к здоровью!

## СКОЛЬКО БЕГАТЬ

Врачи говорят: наибольший оздоровительный эффект достигается, если вы бегаете 3-4 раза в неделю по 30-40 минут. Тем, кто физически неподготовлен, придется потратить пару месяцев только на то, чтобы дойти до этого уровня. Начните с 2 раз в неделю по 15-20 минут, а еще 2 раза выходите на активную прогулку.

## КАК БЕГАТЬ

Бег – естественное движение, так что просто прислушивайтесь к своему телу. Не бойтесь поднимать колено и тянуть стопу вперед – размашистое движение экономнее, чем суетливые шагки. Опускайтесь на полную стопу и «перекачивайтесь» с пятки на носок. В момент отрыва дополнительно оттолкнитесь пальцами ноги. Очень частая ошибка – пытаться дышать через нос. Увы, еще никому не удавалось вдохнуть через этот узкий канал то количество – кислорода, которое нужно мышцам во время бега. Дышите ртом и следите за тем, чтобы выдох не был короче вдоха.

## УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ

Одни доказывают, что утром бегать вредно, так как организм еще спит. Другие утверждают, что утренняя пробежка задает тонус на весь день. Не надо ничего усложнять: бегайте тогда, когда удобно лично вам. Не в состоянии встать на час раньше – бегайте вечером и по выходным (лишний жир сгорает не только утром, доказано).

## ГДЕ БЕГАТЬ



Обочина автодороги стопроцентно не подойдет, так как во время бега вашим легким нужен кислород, а не выхлопные газы. Ищите парк и ли сквер, стадион тоже хорошо, но "накручивать" круги порой бывает скучновато. Начинайте бегать по ровным дорожкам. Спуски и подъемы – это прекрасно, но чтобы с ними справиться, надо освоить правильную технику бега и увеличить выносливость.

## В ЧЕМ БЕГАТЬ

Бег с отягощениями – не для начинающих! Поэтому не таскайте на себе развевающийся джемпер с начесом и не путайтесь ногами в тяжелых широченных штанах. Чем шире одежда, тем сильнее сопротивление воздуха. Выбирайте что-нибудь легкое и, желательно, облегчающее: удобный топ или безрукавка, короткие шорты или "велосипедки". Швы на одежде должны быть плоскими, трикотажными, так как натереть кожу при беге очень легко. На случай прохладной погоды стоит приобрести легкую потовыводящую толстовку с ветрозащитой и тайтсы (специальные беговые брюки а-ля лосины).

## КОГДА И ЧТО ЕСТЬ

Тренировка на голодный желудок не избавит от жировых складок, зато приблизит голодный обморок. Парадокс: без достаточного количества углеводов "сжигание жира" невозможно. Так что до бега надо обязательно поесть. Идеальный вариант – овсянка с фруктами, или мюсли, или пара бананов за 40-60 минут до пробежки. Если времени совсем мало – за 5-10 минут до выхода выпейте фруктовый или овощной сок.

Питье не ограничено, лучше всего – минеральная вода. А вот еда после пробежки зависит от вашей цели. Если хотите похудеть, то разрешается лишь небольшая порция какого-нибудь легкоусвояемого белка (кефир или молоко, яйцо, творог, нежирная курица) и овощ и. Тем, кто не борется с весом, подойдет обычная порция сбалансированной пищи. Если же вы мечтаете увеличить мышечную массу, смело загружайтесь углеводами и белками. *Длину дистанции можно увеличивать на 5-10% в неделю! Если вы начали с 2 км, пробежать 5 км можно не раньше чем через 15 недель.*



# Правильное питание - залог здоровья



### Что такое порция?

**Белки**  
60 – 85 г мяса, рыбы и птицы  
1 яйцо  
1 стакан молока или йогурта  
45 г твердого сыра  
0,5 стакана орехов, вареных бобов либо фасоли

**Овощи и фрукты**  
0,5 стакана нарезанных овощей  
1 стакан листовых овощей  
1 среднее яблоко, апельсин или грейфрут  
0,5 грейпфрута или мускусной дыни (каantalупы)  
0,5 стакана консервированных фруктов

**Углеводы**  
1 ломтик хлеба  
30 г нарезанных изделий из зерен злаковых  
0,5 стакана вареных корнеплодов, макаронных изделий, каши или риса

# Дары природы

## «Соковая» косметика

*Яблочный сок эффективен в косметике, особенно при вялой, увядающей коже в качестве масок. Маски улучшают обменные процессы в коже, освежают и очищают ее, делают женщину более привлекательной.*

К яблочному соку добавьте чайную ложку оливкового масла, нанесите на очищенное лицо и полежите 15-20 минут, затем смойте маску теплой водой и улыбнитесь себе, обязательно. На курс лечения 10 масок через день.

Для нормальной кожи идеальной будет маска из сока яблок и моркови в соотношении 1:1. Возьмите 2 столовые ложки соков, добавьте 1 столовую ложку обезжиренного кефира. Нанесите на кожу лица и шеи на 15-20 минут, смойте теплой водой. Эта маска хорошо освежает кожу.



Еще один рецепт маски для кожи: возьмите 2 столовые ложки свежего творога и смешайте его с 1 столовой ложкой томатного сока. Нанесите массу и держите на лице 20-30 минут. Смойте теплой водой.

А для кожи рук полезен томатный сок со сметаной (1:2). Это надежное средство против старения кожи.

## «Чайная» косметика

Крепкая заварка зеленого чая «разгрузит» ваши глаза после чтения или работы на компьютере. Для этого просто смочите два ватных шарика или марлевые салфетки постоявшей заваркой чая, отожмите их слегка и положите на веки на 10-15 минут.

*При воспалении век (блефарите) самое надежное лекарство – чай. Теплым чаем промывайте глаза утром и вечером, и вы сможете снять воспаление, припухлость век, избавиться от ощущения рези в глазах.*

Самым быстрым способом избавиться от отечности век будут одноразовые пакеты чая. Заварите чай из двух пакетов, умойтесь, отожмите пакеты и положите их на веки на 10-15 минут. Делайте так ежедневно в течение 10 дней. Результат не заставит себя ждать.

***На каждое вредное воздействие, на каждый фактор риска есть противодействие, которое можно назвать фактором здоровья и долголетия. Поменять одно на другое – в ваших силах. Так сделайте это не откладывая!***



### **В ГУЗ ЦМП вы сможете:**

- получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;
- пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йоддефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;
- пройти обследование и лечение.

**Телефон доверия: 226-48-31**



## Здоровое тело – богатство

Здесь вы узнаете:

- ☞ Советы для начинающих бегунов
- ☞ Что такое пирамида здорового питания
- ☞ Косметические средства, которые у вас под рукой