

## Рационально питайтесь

Придерживайтесь калорийности рациона, чтобы поддерживать **нормальный вес.**

– Не употребляйте в пищу **«плохие» жиры** – источник лишнего холестерина, приводящего к атеросклерозу – бараньего и говяжьего жира, свиного сала, жирных сортов мяса и птицы, субпродуктов, копченостей. Ограничьте или полностью откажитесь от употребления в пищу продукции комбинатов быстрого питания, фаст-фудов, особенно среди детей.

– Употребляйте в достаточном количестве **«хорошие» жиры.** Это полезные для сердца жиры, класса Омега-3, содержащиеся в жирной морской рыбе (скумбрия, сельдь иваси, сардина). Есть и «хорошие» растительные жиры, препятствующие развитию атеросклероза и Улучшающие свертываемость крови. Они содержатся в растительных маслах: оливковом, подсолнечном, рапсовом, льняном.

– Выбирайте полезные для работы сердца продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Они являются «метлой» для кишечника – удаляют лишний холестерин. Это все овощи и фрукты, особенно капуста, фасоль, малина, черника. Если вы или ваш ребенок сладкоежка – вместо шоколада съешьте сладкий фрукт.

– Ограничьте употребление натрия (поваренная соль). Это поможет поддерживать **нормальное артериальное давление.** Соль и так уже добавлена во многие продукты – полуфабрикаты, готовые соусы, консервы. А вот калий очень полезен для нормальной деятельности мышц, в том числе сердечной мышцы. Богаты калием сухофрукты, тыква, печеный картофель. Еще один защитник сердца – магний. Этот элемент в большом количестве содержится в свекле, моркови, болгарском перце, смородине.



Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе им. Заслуженного тренера России Леонида Федоровича Мошкина» г. Челябинск.



**«Здоровое сердце – залог долголетия и крепкого здоровья»**

**2022 год**



### Увеличьте физическую активность

– В нетренированном организме и главная мышца – сердце – постепенно утрачивает свои навыки. Когда физические нагрузки носят регулярный характер, то при выполнении физических упражнений сердце активизируется, выталкивает в сосуды большой объем крови, в результате по всему организму доставляется больше кислорода, при этом пульс увеличивается незначительно.

– Старайтесь круглый год ежедневно давать себе и своим детям **физические нагрузки**: плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, просто ходить пешком, подниматься по лестнице без лифта, играть на свежем воздухе всей семьей.

– Ограничьте время просмотра **телепередач и компьютерных игр**, препятствующих повышению физической активности у вас и ваших детей.

– Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения стали его неотъемлемой частью. Ходите пешком в магазин, гуляйте перед сном, превратите физические упражнения в полезную привычку.

### Скажите «нет» табаку

– Половина беременных женщин и детей по всему миру являются **пассивными курильщиками** из-за регулярного вдыхания воздуха, загрязненного табачным дымом, страдая от его вредного воздействия не меньше, чем сами курильщики. Отказ от курения в вашем доме поможет улучшить здоровье сердца и всего организма всех членов семьи, будет отличным образцом для подражания детям.

– **Курение** нарушает работу всех органов и систем организма и сердечно – сосудистая система, наряду с органами дыхания, страдает в первую очередь. – **Отказ от курения** помогает уже через один год снизить риск развития ИБС в 2 раза, а через пять лет заболеваемость и смертность от сердечно – сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причем вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет.



**Быть здоровым — это модно!**

Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем  
обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными  
привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!