1. **ВОДНЫЙ БАЛАНС**

Здоровый мужчина должен выпивать не менее 2,5 литров воды в сутки. Причем уровень воды должен восполняться постепенно в течение дня, а не редкими, но большими приемами. Первый прием воды необходимо начать сразу же после пробуждения, выпив стакан чистой воды.

**9. НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**

Прием алкоголя, курение вызывает развитие серьезных заболеваний, снижает умственную работоспособность на 12-14%, убивает нервные клетки мозга навсегда, приводит к половому бессилию, уменьшает продолжительность жизни на 10-17 лет.

**10. ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ**

Очень важен позитивный настрой, ведь давно доказано, что наши мысли материальны. Ваше повседневное настроение отражается на вашем здоровье – тот факт, что счастливые и позитивно настроенные люди обладают лучшим здоровьем, чем люди, пребывающие в депрессии и подавленном состоянии, является доказательством этому.



**Проект Здравствуйте!» реализуется при поддержки Фонда президентских грантов**

******

Департамент здравоохранения Курганской области

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

**МУЖЧИНЫ,**

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



**Любимый, мне так хорошо с тобой. Твоя любовь и поддержка мне очень важны. Я хочу, чтобы ты всегда был здоров, полон сил и энергии, а для этого нужно не так много – выполнять простые правила и пройти обследование у врача.**

**Любящая тебя жена.**

**г. Курган, 2016 г.**

***Запомните простые правила поведения!***

***Не создавайте проблем себе и близким Вам людям.***

***Болезнь легче предупредить, чем лечить!***

**1. Регулярно проходите медицинский осмотр, диспансеризацию.**

**2. Следите за артериальным давлением.**

В норме оно должно быть не более 140/90 мм рт. ст.

**3. Следите за своим весом.**

Показатели: индекс массы тела, окружность талии.

Желательно иметь индекс массы тела менее 27, оптимально –

менее 25. Окружность талии у мужчин должна быть менее 96 см.

Расчет индекса массы тела (ИМТ)

ИМТ =

|  |  |
| --- | --- |
| Дефицит массы тела | Менее 18,5 |
| **Норма** | **18,5-24,9** |
| Предожирение | 25-29,9 |
| Ожирение I степени | 30-34,9 |
| Ожирение II степени | 35-39,9 |
| Ожирение III степени | Более 40 |

**4. Питайтесь правильно.**

300-400 г фруктов и овощей в день, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки).

**5. Следите за уровнем глюкозы (сахара) крови.**

Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л

**6. Контролируйте уровень холестерина в крови.**

Желательная концентрация общего холестерина–менее 5 ммоль/л

**7. НЕ КУРИТЬ! НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ!**

**8. Больше двигайтесь.**

Физическая активность – не менее 30 минут ежедневно.

***Живите по правилам здоровья!***

1. **ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ**

Завтрак является самым важным приемом пищи для человека. Именно от его состава зависит запас энергии на целый день и ваше самочувствие. Идеальным вариантом является овсяная каша. Она дает не только энергию, но и восполняет запас полезных для организма элементов. Овсянку можно заменить и другими зерновыми культурами. Источником быстрых углеводов являются также макароны, картошка, рис, черный хлеб.

1. **УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

Важной составляющей мужского здоровья является хорошее кровообращение в органах малого таза, то в нее обязательно включать упражнения улучшающие циркуляцию крови в малом тазу. Это в первую очередь вращение тазом и приседания. Приседать можно как с собственным весом, так и с отягощением, взяв например, гирю и расположив ее между ног присесть как можно глубже.

1. **УСТРАНЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА**

Избыточный вес угнетает выработку мужских половых гормонов и увеличивает уровень эстрогенов у мужчин. Ожирение у мужчин является первостепенной задачей, которую необходимо решить, прежде чем двигаться в сторону оздоровления организма.

1. **ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ «ПЛОХОЙ» ПИЩИ**

Под плохой пищей подразумевается фаст-фуд, копчености, избыток соли, сахара.

1. **РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ**

Помимо предупреждения застойных процессов, секс является своеобразной кардиотренировкой и способствует улучшению настроения. Вообще у этого приятного занятия существует масса положительных моментов.

1. **ЗДОРОВЫЙ СОН**

Здоровый сон должен длиться не менее 7-8 часов. Но важна не только продолжительность, но и качество сна.

1. **СПОРТ И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ**

Занятия спортом отлично тренируют главную мышцу организма – сердечную. От ее работы напрямую зависит ваше здоровье. Поэтому умеренные кардиотренировки обязательны для мужчин, желающих быть здоровыми. Тренажерный зал принесет пользу и хороший уровень тестостерона. Для этого стоит включать в программу базовые упражнения, задействующие крупные мышечные группы. Если в тренажерном зале присутствуют кардиотренажеры, то из такой тренировки удастся извлечь двойную пользу.

***И помните главное – от вас не ждут рекордов –***

***вы тренируетесь для здоровья!***