**Для людей, заботящихся о своем здоровье, профилактические меры играют важную роль. Поддерживать хорошее самочувствие можно с помощью простых ежедневных привычек.**

Регулярные занятия спортом, даже по 15 минут в день, могут принести значительные результаты, особенно если это высокоинтенсивные тренировки (HIIT). Упражнения повышают мышечную силу и чувствительность к инсулину. Утреннюю зарядку можно начинать прямо в постели с дыхательной гимнастики и растяжки, постепенно переходя к полноценным упражнениям после пробуждения. В течение дня можно увеличивать нагрузку, изменяя скорость ходьбы.

**Важно находить время для отдыха и переключения внимания.** Техники чередования работы и отдыха, например, метод «помодоро», способствуют повышению продуктивности. Регулярные перерывы позволяют телу не оставаться в неподвижном состоянии.

**Подготовка ко сну также имеет большое значение.** Проветривание помещения улучшает качество сна и способствует бодрости и концентрации в течение дня. Вечерний просмотр почты или социальных сетей следует завершать не позднее, чем за 40 минут до сна, чтобы избежать негативного воздействия голубого света экранов на выработку мелатонина. Перед сном рекомендуется создать спокойную и расслабляющую атмосферу, избегая поздних тренировок.

**Полезно принимать душ или ванну, чтобы расслабиться перед сном.** Достаточно 20-минутной процедуры с температурой 37-38°C. В ванну можно добавить несколько капель эфирного масла, смешав его с растительным маслом или молоком.

**Устраивайте спа-процедуры дома**, используя массажные перчатки или щетки с натуральной щетиной для активации кровообращения. Важно постепенно приучать кожу к таким процедурам, избегая сильного нажатия и травмирования.

**Соблюдение здорового режима сна**, включая полноценный 8-часовой сон, необходимо для поддержания здоровья. Превышение этой нормы также нежелательно, так как может негативно сказываться на внимании, усиливать воспалительные процессы и повышать риск инсульта.

Андрей БОРИСЕНКО

инструктор-валеолог

Жлобинского зонального ЦГЭ