**«СОГАЗ-Мед» о полезных привычках для поддержания здорового образа жизни**

8 июля, в России отмечается праздник – День семьи, любви и верности. Семья в жизни каждого играет важную роль. именно в ней мы учимся общению, уважению, пониманию, учимся ценить друг друга и дарить любовь.

Очень важно, чтобы здоровье каждого члена семьи было в норме, ведь это самое дорогое, что у нас есть. Здоровая семья – залог хорошего настроения и сил для новых свершений и побед. Чтобы улучшить и сохранить здоровье, необходимо знать, как это сделать и увлечь своим примером остальных.

**Здоровый пример**

Формирование здорового образа жизни начинается с детства. Родители, бабушки и дедушки должны быть образцом для подражания, так как ребёнок копирует модели поведения взрослых. Необходимо поощрять детей за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни. При этом за достижения не следует награждать детей просмотром мультфильмов и телепередач, видеоиграми, конфетами, чипсами. Всегда можно найти другие способы, чтобы отметить хорошее поведение ребёнка. Лучше правильно организовать совместный здоровый досуг. Он должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание в водоёмах, подвижные игры на улице.  
⠀  
**Как питаться?**

Полноценно! Каждый день как минимум ешьте завтрак, обед и ужин, но не переедайте. Начиная день, можно выпить стакан теплой воды с добавлением лимонного сока. Старайтесь чаще тушить, запекать или варить пищу, реже жарить. Хорошо, если регулярно получается разнообразить рацион питания. Ешьте медленно, тщательно пережёвывайте пищу. А в моменты сильного стресса или усталости лучше выпить немного воды, а от еды отказаться.  
⠀

**Физическая активность**

Дети и подростки должны активно двигаться, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения должны выполняться как минимум 3 раза в неделю. Взрослым необходимо уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям аэробной нагрузкой средней интенсивности. Пожилым людям также пойдет на пользу подвижный образ жизни - не менее 30 минут в день ходить, заниматься лечебной физкультурой, включая занятия на равновесие, которые способствуют профилактике падений. Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите предварительное медицинское обследование.  
⠀  
**Профилактика заболеваний**

Не забывайте, что болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит, необходимо соблюдать правила профилактики различных заболеваний. В том числе, не забывайте своевременно проходить диспансеризацию – комплексное обследование всего организма, которое проводится бесплатно по полису ОМС.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**