



Так же следует помнить, что неправильно выбранная цель нередко приводит к какому-либо виду депрессии. Получается, что цель достигнута, а человек видит, что он получил не тот результат, на который рассчитывал в прошлом, и отсюда - уныние, часто переходящее в депрессию. **Правильный выбор цели** сэкономит ваше здоровье и будет залогом Успехов!

### **Как достижение поставленной цели, достижение успеха влияет на наше здоровье?**

Когда успех, тобою организованный сбывается, причем в срок, то это счастье, со всеми его физиологическими последствиями. А эти последние означают укрепление вашего здоровья, так как счастье, безусловно, лечит. В моменты счастья в организме человека образуются так называемые гормоны счастья – эндорфины, которые благотворно действуют как на нервную систему, так и на организм в целом. Посмотрите, какими счастливыми бывают спортсмены, достигшие запланированных результатов. Не зря говорят, что человек светится от счастья.

**Желаем всем здоровья и успеха!**



Ханты-Мансийский окружной центр  
медицинской профилактики

## **ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ!**



Как наше здоровье влияет на достижение успеха, и как уже достигнутый успех воздействует на здоровье? Вопросы, заслуживающие внимания каждого человека, стремящегося к успеху и материальному благополучию.

**Здоровье и успех** идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие, здоровье - залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Здоровье и работа взаимосвязаны! Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен и это благотворно сказывается на результатах его труда.

Отменное здоровье влияет на достижение успеха ещё и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства. Влияет на отношения с другими людьми. Каким образом? Очень просто. Легкая походка или переваливание с ноги на ногу, правильная осанка или сутулость, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом, что вызывает внутреннюю уверенность? К тому же быть в отличной физической форме сегодня престижно!

**Здоровье – залог Успеха!** Так что если вы нацелены на успех и перед вами стоят задачи, выполнение которых требует много сил и энергии, уделяйте внимание своему здоровью. А что бы всегда находиться в хорошей физической форме вам необходимо:

- 1 Заняться спортом, делать зарядку. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.
- 2 Правильно питаться и планировать режим питания. Еда должна быть свежей, разнообразной и

сбалансированной. Питайтесь строго в определенное время. Не следует переедать, это снижает работоспособность и вызывает усталость.

- 3 Отказаться от вредных привычек. О вреде курения и употребления алкоголя написано столько, что на каждого курящего и пьющего придется, наверное, по несколько книг. Вред очевиден.
- 4 Соблюдать естественный распорядок дня. Это поможет вам увеличить работоспособность, сохраняя бодрость и хорошее самочувствие в течение всего дня, способствует нормальному обмену веществ.

**Здоровье и успех** тесно связаны. Лишь человек, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени с полной самоотдачей, без отвлечения на вздохи и бегания по врачам.

**Всегда следует помнить, что путь к успеху не должен быть путем потери здоровья.**

Вам непременно надо оценить затраты времени, труда, пота и крови, а также мыслительной энергии, которые потребуются для достижения выбранной цели. Нередко бывает так: человек достиг желаемого результата, а здоровье его расшатывается. Обязательно нужно учесть, какой ценой может быть достигнута победа.

Нужно серьезно проанализировать как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально добиваться поставленной цели. С одной стороны, можно все силы вложить в быстрый успех, однако в этом случае может не остаться сил, чтобы им воспользоваться. С другой стороны, если понемногу подбрасывать дрова в топку успеха, то тогда успех может придти слишком поздно, и в этом случае человек не успеет им воспользоваться.

