

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс полезных привычек, положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

Из чего состоит ЗОЖ:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа от вредных привычек.сбалансированным.

Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.



Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
2. *Калорийность рациона не должна превышать суточную норму.* У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
4. *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
5. *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
6. *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;
7. *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;

8. *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;
9. *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;
10. *Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда.* Со временем еда теряет полезные свойства.

Спорт и физические нагрузки



Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для

использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у Вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренний зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Личная гигиена и здоровый сон

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее восьми часов.** Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.



Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет: проконсультироваться с врачом.



1. *Принятие воздушных ванн.* Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте за город. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
2. *Принятие солнечных ванн.* Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов;
3. *Прогулки босиком.* Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;
4. *Обтирания* – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;
5. *Обливания холодной водой* – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обернуться сухим полотенцем;
6. *Контрастный душ.* Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.
7. *Моржевание.* Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедур стоит проконсультироваться с врачом.

Отказ от вредных привычек

Мы не станем углубляться и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит свое здоровье и уже давно отказался от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.