Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни:

1.Здоровое питание

2.Оптимальный уровень двигательной активности

3.Соблюдение режима труда и отдыха

4.Отказ от вредных привычек

5.Закаливание организма

6.Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения

Преимущества здорового образа жизни

1.укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;

2.достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;

3.снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;

4.избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;

5.активное участие в социальной и семейной деятельности;

6.возможность заниматься любимым делом даже в старости;

7.ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;

8.подавать правильный пример родственникам и детям;

9.иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;

10.увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;

11.чувство, что всё возможно и достижимо.

Составляющие ЗОЖ:

**Сбалансированное питание:**

1.Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу.

2.Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое.

3.Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

4.Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

5.Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте.

6.Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты.

**Занятия физкультурой.**

Обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет.

**Хороший сон**.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

**Режим дня.**

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

**Эмоционально-психическое состояние**

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

**Отказ от вредных привычек**

Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам — спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

**Личная гигиена**

1.Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

2.чистку зубов и слежение за их здоровьем;

3.поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;

4.регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;

5.своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома.

**Интеллектуальное развитие**.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

**Духовное самочувствие.**

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие. Здоровые люди – это красивые люди. Доказано, что соблюдение ЗОЖ может заметно замедлить старение человека. Дело в том, что здоровая пища с содержанием антиоксидантов ( это витамины группы Е, В, цинк и аскорбиновая кислота) обогащает клетки кислородом, а значит продлевает им молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина, что влечет замедление процесса атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предостережет от скорого появления морщин и старения кожи в целом. Препятствует старению устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни.

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При здоровом питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Здоровое питание – это сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

ЗОЖ улучшает физическое и моральное состояние. Оно поможет держать себя в хорошей физической форме улучшит здоровье. Сейчас ему следуют немного людей, но популярность только возрастает.