

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Эмоциональное самочувствие

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам. Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

## Отдых

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

**Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.**

## Будьте здоровы!

## Физически активная жизнь

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Физическая активность не только оздоравливает, она также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать здоровый образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни регулярная физическая активность просто незаменима: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Считается, что гиподинамия оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10 000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30-40 минут 5 раз в неделю.

## Отказ от вредных привычек

Рациональное питание и активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Однозначно вредят здоровью человека курение, алкоголь, наркотические препараты. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.

## Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Если хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в вас жизненные ресурсы, добиться успехов в жизни, то это возможно только при здоровом образе жизни.

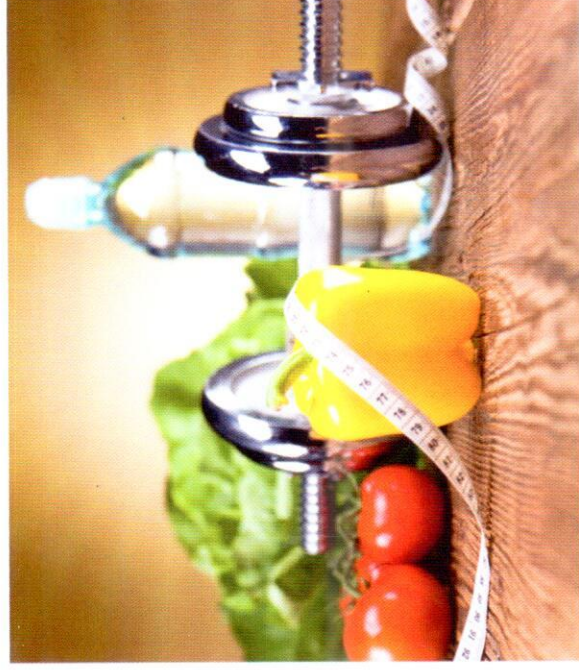
**Здоровый образ жизни** – образ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

## Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это сочетание следующих основных элементов:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие;
- отдых.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими. Обищно думать, будто для того, чтобы изменить жизнь, достаточно поменять что-то одно. Нельзя отказываться от части дурных привычек, и этим удовольствоваться. Для кардинальных изменений всегда нужны кардинальные меры.



## С чего начать здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни начинается с осознания человеком того факта, что он может жить и чувствовать себя лучше. У всех это происходит по-разному: кто-то замечает на весах слишком большую цифру, кто-то чувствует себя неудовлетворенным, разбитым, усталым, кто-то постоянно болеет.

Иногда люди годами идут к мысли о том, что недостаточно одной лишь диеты или отказа от вредных привычек для того, чтобы их проблемы решились. И им кажется, что они ведут правильный образ жизни, раз они отказались от какой-то одной составляющей прошлого: бросили пить или курить, начали посещать спортзал или придерживаться диеты.

Здоровый образ жизни – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию, и, хотя начинать это следует с малого, стремиться надо к большему.

## Рациональное питание

Рациональное питание – это краеугольный камень, который держит на себе прочие составляющие здорового образа жизни. Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения, человек в день должен употреблять как минимум 400 грамм овощей и фруктов.

Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена. Необходимо уменьшить в рационе жиры животного происхождения (бараний, свиной), отдавая предпочтение растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.

Здоровое и сбалансированное питание – это основа профилактики рака прямой кишки, запоров, геморроя, гастрита, атеросклероза, гипертонии, остеопороза и многих других заболеваний.