

Основы здорового образа жизни



Здоровье — одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение

которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

- правильное, сбалансированное питание,
- физическая активность,
- гигиенический уход,
- соблюдение режима дня,
- укрепление иммунитета,
- эмоциональный настрой,
- отсутствие вредных привычек.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Остановимся кратко на каждом из них.

Правильное питание

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровое питание предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

Вот основные правила:

- Не стоит ни голодать, ни переедать — и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).

- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1,5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.).
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого, отдавайте предпочтение свежим овощам, фруктам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
- Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
- Ужинать лучше не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
- Исключите из рациона фаст-фуд, жирные и копченые продукты.
- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.
- Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого: уберите из меню жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей на столе. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа.

Гигиенический уход

Личная гигиена — одна из составляющих ЗОЖ, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем,
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви,
- регулярные водные процедуры, в том числе прием ванны или душа, умывание, полоскание зубов после употребления пищи,
- своевременное мытье посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Соблюдение режима дня

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя еще и полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Укрепление иммунитета

Иммунитет — защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой

Стрессы, переутомления и плохое настроение 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 апатию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к профессионалу.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся, обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не творите зло.
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.