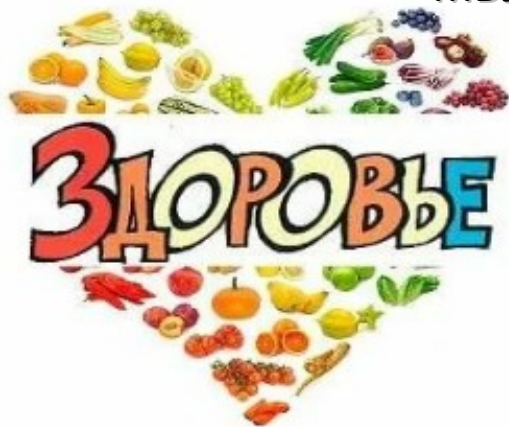




«100 СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ»



Подготовила библиотекарь Хоровец Л. М.

Что такое здоровый образ жизни?

В последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.



Преимущества ЗОЖа

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;



При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;

Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;

Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;

Кожа становится более упругой и чистой.

Кроме того, исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.



Основы и методы формирования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.



Соблюдение правильного питания

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни 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 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 желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно. Исключите из рациона фастфуд, 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 рациона 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 в меню. 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 – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком.



Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Гигиенический уход
Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта.



Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью и ополаскивателем для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.



Соблюдение режима дня
Ученые пришли к выводу, что для здоровья и
хорошего самочувствия важны продолжительность
сна и его регулярность. Каждый человек должен
спать как минимум 7 часов в сутки. При этом
засыпать и просыпаться желательно в одно и то же
время. Конечно же, иногда можно делать
исключения, например, в выходные дни.



Эмоциональный настрой
Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. 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 делайте людям зла.
Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.



Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную привычку своим детям. С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям.

ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

