



Несколько слов о здоровом образе жизни

В настоящее время довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представление об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочно и, мягко говоря, не вполне осязаемо. По большому счету здоровый образ жизни – это больше чем просто соблюдение режима питания, режима сна и проведение регулярных занятий спортом.

Это такой образ жизни, при котором человек может по настоящему всем сердцем и душой наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различными событиями. Конечно же, он связан и с комфортом в физическом и эмоционально-психологическом смыслах. В идеале, здоровый образ жизни позволяет оставаться активным, жизнерадостным и целеустремленным человеком с довольно хорошим физическим здоровьем до конца жизни.

К основным принципам здорового образа жизни можно отнести в первую очередь спорт. Физическая активность является стимулятором работы всех систем организма, ведь тело человека создано для движения. При недостатке этого самого движения (а это в современном обществе наблюдается сплошь и рядом – сидячая офисная работа, работа водителя, продавца и т.д.) тело дряхлеет и становится больным. Жизнь теряет краски.

Но наступление такого печального момента можно отсрочить на какое-то время ведя здоровый образ жизни. Занятия спортом увеличивают интенсивность обмена веществ, улучшают кровообращение, работу мозга, легких и сердца. В тренированном теле быстрее и легче проходят восстановительные процессы, ликвидируются последствия травм. Кроме того физическая активность стимулирует выработку мозгом эндорфинов – гормонов радости и как следствие

ведет к подъему настроения, улучшению памяти и повышает творческую активность. В качестве спортивных занятий можно выбрать, например, катание на велосипеде, на роликовых коньках, бег, спортивная ходьба, танцы, плавание, занятия йогой.

Следующей важной составляющей здорового образа жизни является питание. То, что мы едим, оказывает самое непосредственное влияние на наш организм и его функционирование. От поступления тех или иных веществ зависит, как мы себя будем чувствовать, наше настроение, психическое состояние, внимание, память и многие прочие показатели.

Существует огромное количество разнообразных полезных и вкусных блюд, и вовсе необязательно, чтобы продукты при этом были дорогими. Дороговизна не синоним полезности. К основным принципам здорового питания следует отнести следующие:

1. употребляйте как можно меньше вредных жиров, соли и сахара.
2. употребляйте как можно больше рыбы, свежих фруктов и овощей, орехов, цельнозерновых и постных белков.
3. для получения необходимых организму витаминов и минеральных веществ, принимайте витаминно-минеральные комплексы (курсами с небольшими перерывами), но лучше, все-таки полезные вещества получать в натуральном виде - употребляя фрукты и овощи.

Еще одним, немаловажным, принципом здорового образа жизни является снижение влияния стресса. Человек испытывает стресс практически постоянно, а связан он с любыми жизненными переменами (позитивными и негативными). Вот небольшой секрет – от стресса избавиться не получится, и даже стремиться к этому нет необходимости. Не стоит ставить самоцелью избавление от всех причин вызывающих стресс, т.к. это просто утопическая мысль.

Главное что нужно сделать, так это изменить свое отношение к причинам, вызывающим стресс. Не стоит сильно переживать из-за ситуаций, на которые вы не в силах повлиять. Жить нужно в настоящем, а не цеплять за прошлое и грустить по чему-то не свершившемуся. Также не следует увлекаться чрезмерно грандиозным планированием в мельчайших деталях своего будущего (можно обозначить цели и общие методы их достижения – этого достаточно).

И еще хотелось бы порекомендовать стрессовые ситуации воспринимать как возможность получения дополнительного жизненного опыта и тогда жизнь будет здоровой и полноценной.